PRIMEȘTE IUBIREA PE CARE O DOREȘTI

Ghid pentru cupluri

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României HENDRIX, HARVILLE
Primește iubirea pe care o dorești: ghid pentru cupluri /

Harville Hendrix, Helen Lakelly Hunt;
trad.: Iustina Cojocaru. Bucureşti: Herald,
2015; Bibliogr.;
ISBN 978-973-111-543-6

I. Hunt, Helen Lakelly
II. Cojocaru, Iustina (trad.) 159.922.1
Harville Hendrix, Ph.D. GETTING THE LOVE YOU WANT A guide for couples

Twentieth-Anniversary Edition Revised and updated
With a new foreword by Harville Hendrix, Ph.D., and Helen LaKelly Hunt, Ph.D. Copyright ©

1988,2008 by Harville Hendrix Originally
published in hardcover in 1988 by Henry
Holt and Company New York

Harville Hendrix

PRIMEŞTE

IUBIREA PE

CARE O DOREŞTI

A douăzecea ediție aniversară,
revizuită și actualizată
Cu un nou cuvânt-înainte de HARVILLE HENDRIX și HELEN LAKELLY HUNT

Traducere din limba engleză: IUSTINA COJOCARU
EDITURA A HERALD

București
Coordonatorul colecției „Pas în doi": *Gaspar Gydrgy*
Redactor: *Ioana Socolescu*

Concepția grafică a colecției: *Laurian Bardoș*
DTP:
Vădim Cazacu

Lector: *Crina Galiță*
© Toate drepturile rezervate. Nici o parte a
acestei cărți nu poate fi reprodusă sau

transmisă sub nici o formă şi prin nici un
mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv
fotocopiere, înregistrare sau prin orice

sistem de stocare a informației, fără
permisiunea editorului. Ediție în limba

română publicată de Editura Herald.
Copyright © 2015.
CUPRINS

în semn de recunoştinţă faţă de Jo
Robinson 7
Mulţumiri 9

Cuvânt-înainte la cea de-a douăzecea ediție aniversară 14
Prefață la ediția din 2001 34

Introducere la ediția din 1988 45
PARTEA I: PARTENERIATUL INCONȘTIENT
Cap. 1. Misterul atracției 53

Cap. 2. Rănile copilăriei 68
Cap. 3. Imagoul vostru 92
Cap. 4. Iubirea romantică 106

Cap. 5. Lupta pentru putere 127
PARTEA A II-A: PARTENERIATUL CONŞTIENT
Cap. 6. Cum devii conştient 153

Cap. 8. Crearea unei zone de siguranţă 192 Cap. 9. Cum să vă cunoaşteţi mai bine şinele şi partenerul 211

Cap. 10. Definirea propriei programe 248
Cap. 11. Crearea unui spaţiu sacru 272

Cap. 12. Portretul a două relaţii 308
Partea a III-a: Exerciţii

Cap. 13. Zece paşi pentru un parteneriat conştient 365

Exerciţiul 1. Viziunea asupra propriei relaţii 371
Exerciţiul 2. Rănile copilăriei 374

Exerciţiul 3. Aprofundarea propriului Imago 373
Exerciţiul 4. Frustrările copilăriei 376

Exerciţiul 5. Dialogul părinte-copil 377
Exerciţiul 6. Profilul partenerului 380
Exerciţiul 7. Afaceri neîncheiate 381

Exercițiul 8. Dialogul Imago 382
Exercițiul 9. Decizia de a-și lua un angajament 386

Exerciţiul 10. Reromantizarea 388
Exerciţiul 11. Lista cu surprize 392

Exerciţiul 12. Lista activităţilor distractive 393

Exercițiul 13. Inundarea pozitivă 394
Exercițiul 14. Dialogul Cererii de Schimbare a

Comportamentului 395
Exercițiul 15. Exercițiul îmbrățișării 400

Exerciţiul 16. Asumarea şi eliminarea negativismului 402
Exerciţiul 17. Integrarea sinelui 404

Exerciţiul 18. Vizualizarea iubirii 407
în căutarea ajutorului calificat 409
Note 413

Bibliografie 428
Despre Terapia Relaţională Imago 432

DESPRE AUTORI 435ÎN SEMN DE RECUNOŞTINŢĂ FAŢĂ DE JO ROBINSON

În urmă cu douăzeci de ani, după ce am hotărât să orientez ideile prezentate în această carte către publicul general, nu spre cel specializat, editorul meu de la Editura Hoit a sugerat că mi-ar fi de ajutor sprijinul unui scriitor profesionist. Dat fiind că era prima mea încercare de a scrie o carte cu priză la public, am acceptat cu entuziasm. După ce am chemat la interviu cinci scriitori am făcut cunoştinţă cu Jo Robinson, care a înţeles îndată ce încercam să fac. La vremea respectivă, Jo scrisese deja *Unplug the Christ- mas Machine* şi *Full House*. în anii următori a devenit unul dintre autorii ale căror titluri s-au aflat pe lista bestsellerurilor publicată în *New York Times* şi a fost coautorul mai multor volume, printre care se numără: *Hot Monogamy, The Omega Diet, When Your Body Gets the Blues* şi *Pasture Perfect*.

Pentru realizarea primei ediţii a cărţii Jo a luat cu sine un manuscris neprelucrat şi lung, alături de numeroase transcrieri de conferinţe şi workshopuri, şi a muncit neobosit încercând să transforme un manuscris necorespunzător organizat şi oarecum opac, plus mult material suplimentar, într-un produs final bine organizat şi atent finisat. Când s-a adus în discuţie ideea unei a doua ediţii a cărţii, tot Jo a editat revizuirile mele şi le-a integrat în ceea ce avea să devină ediţia din 2001 a volumului *Primeşte iubirea pe care o doreşti.* Deşi era ocupată cu propriile cărţi, cu cercetări şi cu organizarea nunţii sale, cu

ocazia acestei a treia ediţii Jo a răspuns la apelul lui Helen, care a rugat-o să ne ajute să ne organizăm ideile. A lucrat neobosit pentru a integra noile noastre idei în această ediţie reeditată, cu foarte multe revizuiri, şi ne-a ajutat să elaborăm noul cuvânt-înainte. Aşa cum a procedat la început, Jo s-a adâncit în materialul cărţii asistând la un workshop pentru cupluri şi vorbind foarte mult cu mine şi cu Helen pe parcursul procesului de scriere.

ÎI DATORĂM RECUNOŞTINŢA NOASTRĂ PENTRU ÎNDELUNGATUL DEVOTAMENT FAŢĂ DE ACEST PROIECT ŞI PENTRU PRIETENIA PE CARE NE-A DĂRUIT-O DE-A LUNGUL ULTIMILOR DOUĂZECI DE ANI. FĂRĂ INTELIGENŢA ŞI TALENTUL EI SCRIITORICESC, TUTUROR NE-AR VENI GREU SĂ PRIMIM IUBIREA PE CARE O DORIM. MULŢUMIM, JO.MULŢUMIRI

Pe parcursul procesului de redactare a cărţii de faţă, am ajuns să fiu deplin conştient de un adevăr foarte sugestiv formulat de către poetul John Donne - acela că „Niciun om nu este o insulă" - şi de către Walt Whitman, care scria: „Sunt vast, cuprind mulţimi în mine"*. Demersul de a aduna numeroasele idei şi întreg materialul clinic prezentat în această carte a avut darul de a mă face să înţeleg mai profund că eram dependent de multe resurse, persoane şi experienţe. Această nouă perspectivă nu ar fi fost posibilă dacă în viaţa mea nu ar fi existat acei

intelectuali uriaşi pe al căror sprijin m-am bizuit şi contribuţia multor dascăli competenţi, a studenţilor care au avut darul să mă stimuleze, a cuplurilor care mi-au dăruit încrederea lor, a prietenilor care m-au susţinut şi a familiei mele. Doresc să le transmit tuturor expresia preţuirii mele şi să le cer iertare dacă vreodată mi-am îngăduit libertăţi nechibzuite.

Mulţi prietenii cu adevărat deosebiţi m-au încurajat din toată inima şi aş dori să-i amintesc aici pe unii dintre ei. Dr. Robert Elliott a citit primele versiuni ale manuscrisului şi mi-a asigurat cu multă înţelegere confruntarea necesară atunci când ideile mele aveau nevoie de mai multă claritate şi limpezime. Dr. Pat Love a făcut cunoscute pentru prima oară ideile mele în cadrul unui program de masterat dedicat căsătoriei şi familiei şi mi-a furnizat feedback preţios. Reed şi Carolyn Whittle au citit versiunile ulte-

Walt Whitman, *Leaves of grass,* ediţie bilingvă, traducere de Mihnea Gheorghiu, Editura Pandora, Târgovişte, 2000, p. 188. (n.red.)

rioare ale acestui manuscris şi mi-au dat pe parcurs sfaturi nepreţuite. Judy McCall a acceptat cu deosebită bunăvoinţă să citească şi să îmi comunice impresiile sale după lectura manuscrisului în forma lui finală, fiind de mare ajutor datorită sugestiilor oferite. Dr. Joan şi dr. Robert Thorne au fost cei care mi-au deschis uşi spre comunitatea profesională când m-am mutat la New York şi mi-au asigurat susţinerea emoţională pe parcursul desfăşurării întregului proiect.

Aş dori, de asemenea, să îmi exprim aprecierea faţă de entuziasmul, sprijinul şi încurajarea de care m-am bucurat din partea mai multor terapeuţi din Dallas şi New York, care au studiat la Institute for Relationship Therapy şi m-au ajutat să îmi verific ideile prin practicarea terapiei maritale.

Le sunt profund recunoscător numeroaselor cupluri care mi-au încredinţat relaţia lor şi mi-au permis să le folosesc poveştile de viaţă pentru studiile mele de cercetare şi pentru a îmbogăţi cu exemple cartea de faţă. De la aceste persoane am învăţat majoritatea lucrurilor pe care le ştiu astăzi despre relaţia de cuplu

.De asemenea, aş dori să le mulţumesc celor de la Henry Hoit and Company pentru entuziasmul manifestat

faţă de opiniile mele chiar înainte de a fi văzut manuscrisul; le mulţumesc şi pentru răbdarea cu care au aşteptat să îl finalizez, mult timp după ce acesta ar fi trebuit să fie gata. Le sunt recunoscător îndeosebi pentru răbdarea şi susţinerea pe care au manifestat-o următorii: redactorul meu de la Editura Hoit, Channa Taub, care a ştiut să mă ţină în priză cu graţie şi fermitate; agentului meu literar, Julian Bach, care m-a îndrumat cu pricepere pe parcursul derulării contractului şi mi-a dat sfaturi preţioase de care aveam nevoie în lumea editorială. Tamera Allread a fost cea care a lecturat câteva dintre ultimele versiuni ale manuscrisului şi a făcut multe sugestii utile. Sharon Morris mi-a asigurat un ajutor de nădejde în procesul de editare. în sfârşit, îmi exprim mulţumirile faţă de Yvonne Singleton, secretara mea, pentru priceperea ei dactilografică şi răbdarea de care a dat dovadă atunci când voiam ca unele capitole ale volumului să fie gata „ieri".

în cea de-a doua ediţie, apărută în 2001, am inclus cuvintele mele de apreciere la adresa lui Barney Karpfinger, care pe atunci devenise noul meu agent literar. Susţinerea lui a fost de nepreţuit pentru acea ediţie şi pentru toate volumele mele publicate înainte şi după această revizuire. îi sunt în mod special recunoscător pentru sprijinul oferit şi pentru această a treia ediţie. îl consider nu doar agentul, ci şi prietenul meu; iar prietenia lui mi-a îmbogăţit viaţa şi timp de mai bine de două decenii m-a ajutat enorm să-mi dezvolt cariera de autor.

întreaga mea apreciere se îndreaptă în egală măsură spre colaboratorii de la Henry Hoit and Company, cei care au venit cu ideea strălucită a publicării acestei a

douăzecea ediţii aniversare şi care au trudit cu atâta răbdare alături de mine la revizuirea ei. îi sunt recunoscător în mod special lui John Sterling, preşedinte şi editor; lui Sarah Knight, editorul meu; lui Claire McKinney, director de publicitate; lui Richard Rhorer, director de marketing; şi lui Mag- gie Richards, director adjunct de vânzări şi marketing.

Voi continua să mă simt recunoscător faţă de Norris Chumley pentru excelenta sa coordonare a seriilor video destinate televiziunii publice şi, din nou, lui Jo Robinson, scriitorul meu profesionist, care m-a ajutat la cea de-a doua ediţie şi a răspuns prompt la o nouă solicitare din partea mea pentru a pune umărul la cea de-a treia ediţie. Sanam Hoon, asistenta mea de mulţi ani, merită toate mulţumirile pentru ajutorul acordat pe multe planuri, inclusiv punând la punct numeroasele detalii obositoare ale acestei ediţii. Aş dori, de asemenea, să îi aduc mulţumiri lui Meghan Doherty, asistenta mea personală, pentru că s-a ocupat de toate detaliile legate de agenda mea şi soluţionarea celor mai importante aspecte pe care le-a presupus bibliografia revizuită. în acelaşi timp, îi adresez mulţumiri lui Nancy Jones, primul director executiv de la Institute for Imago Relationship Therapy, care a conferit un statut instituţionalizat conceptului de Imago la începutul folosirii acestuia în domeniul terapiei, şi lui Rick Brown, care şi-a adus contribuţia la dezvoltarea şi extinderea serviciilor pe care ni le poate furniza un astfel de concept atât de util. Profunda mea recunoştinţă se îndreaptă totodată spre membrii Consiliului Imago Rela- tionships International: Tim Atkinson, director executiv, Farrah Daniels şi Linda Thompson - din rândul personalului

de acolo -, care au fost profund devotaţi conceptului de Imago şi l-au promovat la nivel global.

Recunoştinţa mea faţă de Oprah Winfrey este nemărginită, în 1988, ea a adus cea dintâi conceptul Imago în atenţia a milioane de oameni, înscriind astfel cartea *Primeşte iubirea pe care o doreşti* pe lista bestsellerurilor publicată de *New York Times.* Invitaţiile repetate de a apărea în show-ul ei televizat au avut ca rezultat înscrierea acestei cărţi pe lista bestsellerurilor de unsprezece ori şi Oprah a apreciat că a doua apariţie a mea în show-ul său, în 1989, se numără printre cele douăzeci de ediţii de top ale emisiunii din cariera sa de televiziune, care se întinde pe durata a douăzeci de ani.

în sfârşit, le sunt profund recunoscător tuturor cuplurilor care au citit această carte şi au dat-o mai departe, celorlalţi profesionişti şi prieteni care au recomandat această carte, inclusiv tuturor specialiştilor care practică Terapia Imago - în special celor de la Maşter Trainers and Faculty of the Institute, care şi-au adus contribuţia la dezvoltarea şi aprofundarea Terapiei Relaţionale Imago şi au ajutat la transformarea acesteia într-un instrument terapeutic disponibil în această ţară şi în întreaga lume.

Cel mai important, doresc să îmi exprim cea mai profundă recunoştinţă faţă de

soţia mea, Helen LaKelly Hunt, care mi-a fost partener de nădejde în acest demers. Fără sprijinul şi aportul ei intelectual, acest volum şi altele deopotrivă nu ar fi putut să prindă viaţă, iar Terapia Relaţională Imago nu s-ar fi născut. Doresc, de asemenea, să le mulţumesc celor şase copii ai mei pentru susţinerea şi răbdarea manifestate în timp ce această carte a fost

scrisă şi revizuită. Le sunt recunoscător totodată pentru toate lecţiile pe care le-am învăţat de la ei de-a lungul acestor ani. Ei şi Helen m-au ajutat să-mi transpun ideile în realitate şi să devin o persoană mai integră. Toţi am fost foarte mulţumiţi de finalizarea celei de-a doua ediţii, iar acum suntem din nou entuziasmaţi să constatăm că s-a

finalizat această a treia ediţie

!CUVÂNT-ÎNAINTE LA CEA DE-A DOUĂZECEA EDIȚIE ANIVERSARĂ A CĂRȚII

PRIMEȘTE IUBIREA PE CARE O DOREȘTI

Scris împreună cu Helen LaKelly Hunt

Lumea nu este uşor de înţeles, în schimb este posibil să o îmbrăţişezi, iar acest lucru poţi să-l faci îmbrăţişând una dintre fiinţele ei.
Martin Buber

Am început să explorez intens relaţiile de iubire în anul 1975,s ca răspuns la întrebarea pe care mi-a adresat-o unul dintre studenţii mei în timpul unei ore de curs dedicate terapiei maritale şi de familie, curs pe care îl predam atunci. îmi amintesc foarte clar ziua aceea. Era într-o dimineaţă de marţi şi întârziasem douăzeci de minute la oră. Tocmai mă întorsesem de la tribunalul dis-trictual, unde mi se acordase divorţul. Speram că studenţii mei vor fi plecat înainte să ajung în sala de curs, dar când am deschis uşa am constatat că erau toţi la locurile lor. Nu aveam altă soluţie decât să stau în faţa lor, ca o dovadă vie a faptului că *nu* ştiam nimic despre căsnicie.

După cum s-a dovedit, studenţii ştiau unde fusesem şi m-au întâmpinat cu surprinzător de multă compasiune. Am aflat că îşi petrecuseră ultimele douăzeci de minute înaintea sosirii mele discutând despre propriile lor relaţii, lucru pe care nu îl mai făcuseră niciodată în sala de curs. Trei dintre ei fuseseră deja căsătoriţi şi erau divorţaţi, alţi trei nu avuseseră niciodată o relaţie serioasă, iar ceilalţi

şase aveau probleme în relaţiile lor. La sfârşitul orei, un student proaspăt divorţat mi-a adresat următoarea întrebare:

— Dr. Hendrix, de ce le este atât de greu cuplurilor să rămână împreună?

Am chibzuit preţ de o clipă şi după aceea i-am răspuns:

— N-am nici cea mai vagă idee. Este o mare întrebare şi cred că îmi voi petrece tot restul carierei încercând să aflu răspunsul.

Doi ani mai târziu am cunoscut-o pe Helen şi am început să discutăm pe marginea acestei probleme, iar conversaţia noastră continuă până în ziua de astăzi. După treizeci de ani, timp în care ne-am cufundat împreună în studiul dinamicii relaţiei de cuplu, am aflat o mulţime de lucruri. Multe dintre observaţiile noastre pot fi descoperite în această a ediţie aniversară a volumului *Primeşte iubirea pe care o doreşti*. Aceste pagini sintetizează toate informaţiile pe care le-am obţinut atât în urma colaborării noastre, a lecturilor exhaustive, a terapiei cu mii de cupluri în cabinetul meu particular şi a workshopurilor, cât şi în urma dialogului constructiv avut cu alţi psihologi şi specialişti care practică Terapia Relaţională Imago.

Deşi această ediţie aduce cărţii de faţă unele adăugiri foarte substanţiale, pe care urmează să le aduc în discuţie mai târziu în acest eseu, mare parte din textul de bază este acelaşi din ediţia revizuită din anul 2001. în principiu, cercetarea noastră neîntreruptă a avut darul să susţină - în loc să pună la îndoială - premisele de bază ale cărţii. De asemenea, am adunat o mulţime de dovezi care atestă faptul că această carte „dă rezultate" în lumea reală. Până în prezent, câteva milioane de cupluri din

întreaga lume au citit *Primește iubirea pe care o dorești* și mii dintre ele au găsit timp pentru a-și împărtăși experiențele cu Helen și cu mine.

De curând, un cuplu ne-a dezvăluit că fuseseră pe punctul de a divorța, dar cei în cauză au decis să mai acorde o șansă căsniciei lor. Au închiriat o căsuță pe o plajă izolată, au luat cu ei suficiente provizii pentru șapte zile și au pus în bagaje un exemplar din *Primește iubirea pe care o dorești*. Și-au promis solemn să își citească această carte unul altuia din scoarță în scoarță și să practice toate exercițiile prezentate în paginile ei. La sfârșitul acelei săptămâni au simțit că erau mai apropiați decât fuseseră în cei zece ani de relație. În cele din urmă, au luat decizia să rămână împreună și să pună bazele unui parteneriat conștient. Astăzi, după cinci ani, cei doi continuă să se bucure de o relație care le oferă satisfacție amândurora. Mi-au spus: „Cartea dumneavoastră a fost exact lucrul de care aveam nevoie. Ne-a salvat căsnicia și a dat un nou sens vieții noastre".

Ce schimbări am adus cărții noastre

Chiar dacă mare parte din textul din anul 2001 a rămas neschimbat, am adus unele revizuiri importante. Prima dintre ele a fost să folosim un limbaj mai cuprinzător. Anumite schimbări majore în ceea ce privește drepturile femeilor și relațiile dintre persoanele de același sex au avut loc în ultimii douăzeci de ani. La fel cum astăzi pare neadecvat să folosim pronumele „el" pentru a desemna atât bărbații, cât și femeile, tot astfel este depășit să te referi la toate relațiile de iubire asumate prin angajament ca fiind „mariaje", iar la cei doi indivizi implicați ca fiind „soți" sau „soț și soție". Cel mai recent recensământ

general a dezvăluit faptul că în Statele Unite ale Americii cel puţin 5,5 milioane de gospodării sunt deţinute de cupluri necăsătorite, înregistrând o creştere de 72% faţă de anul 1990[1]. Un raport estimat de unu din opt dintre cuplurile necăsătorite de astăzi este reprezentat de un parteneriat format din doi indivizi de acelaşi sex. Pentru a oglindi aceste schimbări survenite în societate astăzi am decis să folosim în această carte termenii generici „parteneri" şi „cupluri".

în al doilea rând, ne-am propus să scoatem mai mult în evidenţă rolul hotărâtor pe care l-a avut Helen în dezvoltarea terapiei relaţionale Imago. Cartea care a apărut iniţial poate fi interpretată ca o odisee a unuia şi aceluiaşi om. De fapt, Helen şi cu mine ne-am angajat să ducem la bun sfârşit o misiune pentru două persoane, aceea de a înţelege relaţiile bazate pe iubire, începând de la prima noastră întâlnire de dragoste. în realitate, am perfecţionat în creuzetul propriei noastre căsnicii multe dintre ideile cheie care stau la baza Terapiei Relaţionale Imago. Fără Helen, nu ar fi existat nicio carte.

în al treilea rând, cea mai substanţială revizuire a constat în înlocuirea Capitolului 11 din textul original cu un nou capitol, complet nou. Acest capitol era intitulat până atunci „Domolirea mâniei" şi era conceput să ajute cuplurile să îşi exprime mânia şi frustrarea pe care le duceau cu ei încă din copilărie. Capitolul descria un exerciţiu numit „Vasul Plin", care ajuta unul dintre parteneri să se debaraseze de mânie, în timp ce pe celălalt partener îl ajuta să asculte cu mai multă compasiune. La vremea aceea am considerat că acest gen de catharsis urma să diminueze intensitatea tensiunii din interacţiunile lor de zi

cu zi, dar s-a dovedit exact contrariul. Am descoperit că cu cât cuplurile practicau mai mult acest exerciţiu, cu atât creştea mânia partenerilor unul faţă de celălalt în existenţa lor cotidiană.

Noul Capitol 11, intitulat acum „Crearea unui spaţiu sacru", prezintă noile noastre strategii extrem de eficiente pentru dezamorsarea mâniei acumulate în vremea copilăriei - mânie care poate eroda o relaţie ce are toate premisele să fie reuşită. însă intenţia acestui capitol este nu numai să ajute cuplurile să îşi slăbească intensitatea acceselor de mânie. El descrie un proces care ajută partenerii să elimine *toate* formele de negativism din interacţiunile lor -începând de la abuzul fizic şi vorbitul răstit, până la insinuări - şi care astfel retează din rădăcini orice formă incipientă de mânie. După cum voi explica în detaliu în acest capitol, la ora actuală suntem de părere că eliminarea negativismului este modul cel mai eficient de a transforma o relaţie amoroasă. Pe bună dreptate, acesta este fundamentul pe care se construieşte o iubire durabilă.

în sfârşit, am intervenit cu numeroase adăugiri şi suprimări mai puţin substanţiale pe tot parcursul cărţii. în locurile unde nu descriseserăm un concept suficient de detaliat, am adăugat mai multe informaţii. Când remarcam câte o idee care ajunsese să fie mai puţin concordantă cu teoria TIC [Terapia Imago de Cuplu], efectuam modificările necesare. Am adăugat suplimentar alte patru noi exerciţii, ceea ce a făcut ca volumul de faţă să devină un instrument şi mai util pentru *self-help*. în general, suntem de părere că, în urma lecturii acestei a douăzecea ediţii aniversare a cărţii, cititorii săi vor reuşi să găsească iubirea care

împlineşte şi că până şi cititorii primelor ediţii vor descoperi un material extrem de folositor.

CONECTAREA

în vreme ce ne gândeam cum să scriem acest cuvânt-înainte, ne-am dat seama că doream mai mult decât doar să explicăm ce modificări am adus cărţii de faţă. Ne-am hotărât să folosim această ocazie pentru a aduce în discuţie câteva dintre concluziile noastre generale cu privire la relaţiile bazate pe iubire, concluzii care stau în spatele fiecărui cuvânt al acestui text. Eu şi Helen am ajuns în acea etapă a vieţii şi a activităţii noastre profesionale în care simţim că este momentul potrivit pentru a trage concluziile.

La finalul carierei sale, Freud a pus celebra întrebare: „Ce îşi doresc femeile?". La rândul nostru, şi noi am încercat din răsputeri să găsim un răspuns la o altă întrebare: „Ce îşi doresc bărbaţii şi femeile de la relaţiile lor de iubire?" Concluzia noastră astăzi este că răspunsul la întrebarea lui Freud şi la întrebarea noastră - de fapt, cel după care tânjeşte întreaga umanitate - este unul şi acelaşi. Mai presus de orice, fiecare dintre noi caută *conectarea* - inclusiv cu acele părţi din noi înşine pe care le-am refulat - cu alţi semeni şi cu universul mai extins. Nu putem să experimentăm viaţa în toată plenitudinea ei decât dacă avem o relaţie strânsă cu o altă fiinţă umană şi, dincolo de acest lucru, un sentiment de conectare cu lumea care ne înconjoară. Folosind limbajul lui Martin Buber, fiecare persoană are nevoie de un „Tu" pentru a deveni un „Eu" împlinit.

Privind în urmă, amândoi înţelegem că munca noastră de o viaţă s-a fundamentat pe demersul nostru de

a ajuta cuplurile să creeze cratima din relaţia exprimată de către Buber „Eu-Tu". Prin această faimoasă formulare, cratima serveşte în acelaşi timp drept legătură şi spaţiu de distanţare. Ea semnifică faptul că cea mai împlinită relaţie de iubire este cea în care, deşi doi oameni sunt strâns interconectaţi, aceştia păstrează o distanţă respectuoasă prin recunoaşterea „alterităţii" celuilalt. Natura acestei relaţii nu poate fi descrisă prin conjuncţia *şi* din „Eu *şi* Tu" sau prin contopirea „Eu-Tu". Este vorba despre o relaţie „Eu-Tu". Cei doi indivizi sunt separaţi *şi* conectaţi în acelaşi timp.

Termenul operativ potrivit aici este „conectare". Pentru noi, acesta este mai mult decât un termen psihologic care descrie o experienţă umană. Din cele studiate de noi extensiv în alte discipline, am ajuns la concluzia că acest cuvânt, „conectare", descrie universul. Aceasta deoarece, în calitate de fiinţe umane, suntem parte integrantă a universului, iar el ne descrie deopotrivă pe noi. Întrucât toate lucrurile sunt interconectate, la fel e şi în cazul nostru; stă în firea noastră să fim conectaţi. Dacă nu ne *simţim* conectaţi, asta se explică prin faptul că ni s-a întâmplat ceva care a întrerupt conştientizarea noastră referitoare la conectare. Uneori, nu mai conştientizăm că facem parte din întreg, însă această stare de înstrăinare este doar o iluzie. Nu putem să *nu* fim conectaţi.

Conexiunea întreruptă

Iluzia separării determină majoritatea cuplurilor să apeleze la terapie. Partenerii nu se mai simt conectaţi unul cu celălalt, nici nu mai trăiesc experienţa unei conectări cu lumea din jur sau cu universul. Ei se simt dislocaţi, izolaţi şi

însinguraţi. Relaţia lor ar putea fi caracterizată ca „Eu *versus* Tu". Am învăţat din proprie experienţă că principalul motiv din cauza căruia cuplurile nu reuşesc să creeze o relaţie de tipul „Eu-Tu" este faptul că nu au experimentat o astfel de relaţie în perioada copilăriei. Din păcate, cele mai multe persoane trăiesc experienţa primei lor „greutăţi într-o relaţie" în primul an şi jumătate de viaţă. Experţii în dezvoltarea copilului numesc această perioadă esenţială „etapa ataşamentului". Este important pentru copil să aibă o legătură apropiată cu una sau mai multe persoane care au grijă de el în timpul copilăriei, dar ea este *esenţială* în aceste prime luni de viaţă.

Pentru a experimenta o conexiune intensă şi sigură cu o persoană care are grijă de ei, copiii au nevoie de ceea ce psihologii numesc un părinte „adaptat". Acesta are grijă de copil şi este prezent în ambele sensuri ale cuvântului: prin prezenţa sa fizică şi prin încărcătura emoţiilor pline de căldură în cea mai mare parte a timpului. în mod ideal, această persoană care are grijă de tine îţi respectă individualitatea şi este atentă să surprindă indiciile care semnalează ce nevoi ai în acel moment. Te ia în braţe când simţi nevoia de alinare şi de contact fizic. Te hrăneşte când ţi-e foame. Te linişteşte când nu te simţi în apele tale, când îţi este teamă sau dacă te doare ceva. Eşti pus în pătuţ când te simţi obosit. Acest părinte adaptat te încurajează să îţi exteriorizezi întreaga gamă de emoţii - bucuria şi cheful de joacă, agitaţia şi mânia. Binele, răul şi urâtul. în loc să îţi respingă sentimentele, cel care are grijă de tine le acceptă şi ştie cum să le oglindească: „Un bebe fericit! Ce bebeluş fericit eşti!"; „Te-ai necăjit! Eşti supărat pentru că

a trebuit să te opreşti din joacă?" Toate acestea se petrec în spiritul acceptării, iubirii şi generozităţii. Când ai alături un părinte adaptat nu eşti o povară pentru el, nici nu devii soluţia pentru nevoile sale neîmplinite. Ai libertatea să fii tu însuţi şi, în acelaşi timp, te simţi apropiat din punct de vedere emoţional şi fizic de cel care are grijă de tine.

Copiii crescuţi de părinţi adaptaţi au şanse mai mari să pună la vârsta maturităţii bazele unor relaţii împlinite, care se fundamentează pe iubire. Deoarece au avut legături sigure, care le-au alimentat iubirea pentru persoanele care au avut grijă de ei, nu vor fi stăpâniţi de o frică exagerată de abandon sau de sufocare prin

iubire. Puţin probabil ca aceştia să îşi aleagă un partener din simpla nevoie de a nu fi singuri, deoarece majoritatea nevoilor esenţiale le-au fost satisfăcute în copilărie. Ei nu sunt atraşi de persoane care îi ignoră, îi critică sau sunt violente. Pentru ei, ideea că ar putea fi rău trataţi este străină, anormală şi complet greşită. Mai mult, au tendinţa să atragă destul de uşor perechea

potrivită. O persoană care se exteriorizează din punct de vedere emoţional are o imagine de sine pozitivă, care se simte în siguranţă şi acceptă cu inima deschisă intimitatea, este extrem de atractivă pentru ceilalţi

.22 Primește iubirea pe care o dorești CĂUTAREA ÎNFRIGURATĂ A CONEXIUNII

în mod regretabil, mulți dintre noi au avut părinți «¿adaptați și acesta este motivul pentru care ducem cu noi, în relațiile pe care le construim la maturitate, nevoile neîmplinite de atunci. Nu numai că am trăit experiența deconectării de propriii părinți, dar am început să ne simțim înstrăinați de unele părți din noi înșine. Această ruptură interioară și exterioară și-a găsit manifestarea într-un sentiment de izolare atât față de ceilalți, cât și - într-un context mai larg - de universul însuși. Ruptura aceasta a atras după sine apariția a două tipuri fundamentale de rană psihologică: neglijarea și intruziunea. în sensul cel mai larg, părinții noștri fie ne-au neglijat, nereușind să ne satisfacă nevoile, fie ne-au invadat existența, încercând să-și satisfacă propriile nevoi prin noi. Cei mai mulți copii suferă de pe urma ambelor tipuri de răni, deoarece în multe familii un părinte are tendința să fie intruziv și celălalt părinte își neglijează copilul. Acest gen de comportament derutant îi transmite copilului următorul mesaj: „Acum am nevoie de tine. Acum nu am nevoie de tine".

Helen și eu considerăm că această conexiune întreruptă în copilărie este sursa tuturor problemelor cu care se confruntă oamenii și credem că *refacerea* conștientizării conectării noastre constituie sursa oricărei vindecări. în terapie, avem un diagnostic pentru cupluri nefericite - conexiunea întreruptă - și avem o țintă: să-i ajutăm pe partenerii lor să reconstituie conștientizarea conexiunii dintre ei. Când două persoane învață să se conecteze la un nivel foarte profund, suferința simțită în copilărie pierde din intensitate. După cum vom detalia în

Capitolul I, mintea inconştientă reuşeşte cu greu să facă distincţia dintre trecut şi prezent. Când cuplurile repară conexiunea întreruptă din relaţia lor actuală, partenerii îşi vindecă simultan trauma prin care au trecut în primii ani ai copilăriei. Relaţia pe care o au unul cu celălalt şi cu universul este refăcută. Această conectare poate fi consolidată căpătând forţă şi calitate asociată cu o experienţă spirituală. Relaţia devine un spaţiu sacru. Vindecare în prezent; vindecare în trecut; vindecarea relaţiei conducând la săvârşirea întregului.

De asemenea, ne-a devenit foarte clar că sentimentul de siguranţă reprezintă prima condiţie necesară pentru a se realiza conectarea. Două persoane nu se pot conecta dacă se apără contra unui baraj de negativism sau dacă trăiesc copleşite de teama de a fi abandonate sau copleşite de intruziunea partenerului. *Din acest motiv, toate tipurile de exerciţii din Terapia Imago sunt concepute astfel încât să îndepărteze negativismul şi să promoveze sentimentul siguranţei şi al respectului reciproc.* Reromantizarea, exerciţiul descris la paginile 388-392, este primul exemplu. Acest exerciţiu încurajează partenerii să se poarte ca şi cum ar fi proaspăt îndrăgostiţi, acordându-şi reciproc aceeaşi atenţie plină de tandreţe, micile cadouri şi cuvintele afectuoase care vin de la sine când trăim etapa romantică a unei relaţii de iubire. Acest joc de roluri continuă mai multe săptămâni. Chiar dacă multe cupluri încep acest exerciţiu strângând din dinţi, repetiţia reface conexiunile neuronale, permiţându-le să se perceapă din nou ca iubiţi şi prieteni, nu ca inamici. Sentimentul siguranţei începe să se dezvolte.

Exerciţiul Cererii de Schimbare a Comportamentului, descris la paginile 395-408, insuflă sentimentul de siguranţă ajutând cuplurile să îşi satisfacă

nevoile neîmplinite în copilărie, care reprezintă, în general, sursa ascunsă a mâniei pe care o resimt. în prima etapă a acestui exerciţiu, cuplurile analizează frustrările cronice pe care partenerii le au unul faţă de celălalt şi apoi identifică acea dorinţă din copilărie care este impregnată în sentimentul frustrării. „Sunt frustrat deoarece tu nu faci curăţenie cum trebuie în bucătărie. Dorinţa mea neîmplinită este ca cei care au grijă de mine să devină mai responsabili. Când eram copil, simţeam că nimeni nu mă ajuta." în cea de-a doua etapă, persoana îi cere partenerului să facă o anumită schimbare - uşor de realizat - în comportamentul său, care îl va ajuta să-şi satisfacă această dorinţă esenţială. întrucât cei doi indivizi se percep în mod inconştient unul pe celălalt ca pe nişte părinţi surogat, schimbarea de comportament este experimentată ca şi cum ar avea loc în trecut, vindecând trauma iniţială. Deoarece suferinţa din copilărie a stat la *baza* frustrării dintre ei, alinarea suferinţei dezamorsează mânia, astfel încât aceasta nu îşi mai face simţită prezenţa în relaţie. îndepărtarea mâniei apropie şi mai mult partenerii unui cuplu.

Sentimentul de siguranţă este în continuare întărit de exerciţiul îmbrăţişării (pagina 400). Când se ajunge la apogeul luptei pentru putere, avem impresia că partenerul nostru îşi propune intenţionat să îşi reţină iubirea sau să ne producă suferinţă. Trebuie să ripostăm sau să ne închidem în noi înşine pentru a ne proteja. Cu toate acestea, în mai puţin de treizeci de minute exerciţiul îmbrăţişării ajută partenerii să privească dincolo de mecanismele de apărare ale perechii lor, ca să înţeleagă suferinţa care le-a provocat. Acest exerciţiu evocator instruieşte partenerii să se ţină în braţe, în timp ce fiecare ascultă povestea copilăriei celuilalt. La finalul acestui exerciţiu, ei încep să

se perceapă reciproc drept fiinţe „marcate de suferinţă", şi nu drept unele „care produc suferinţă" sau „rele".

Pe lângă faptul că inspiră un sentiment de siguranţă, exerciţiul îmbrăţişării aduce o contribuţie majoră la derularea procesului de vindecare. Frumuseţea acestui exerciţiu constă în faptul că estompează intenţionat graniţele care vă separă de partener şi de părinţii voştri. Partenerul dumneavoastră vă ţine tandru în braţe, în timp ce vorbiţi despre faptul că nu aţi primit suficientă afecţiune fizică în vremea copilăriei. Partenerul vă ascultă cu multă atenţie în timp ce povestiţi cum aţi fost ignorat de persoanele care au avut grijă de voi în copilărie. Partenerul vă leagănă uşor şi scoate sunete aprobatoare, delicate, pe măsură ce vă amintiţi cum aţi fost lăsat să suferiţi singur. Odată cu rememorarea întregii suferinţe din trecut, starea de atenţie şi compasiunea partenerului vostru o alină, aplicând pe rana din trecut balsamul universal. începeţi să vă simţiţi mai profund conectat cu partenerul şi sunteţi mai puţin îndurerat de suferinţa trecutului.

Dialogul Imago

Dintre toate exerciţiile specifice Terapiei Relaţionale Imago, în prezent considerăm că Dialogul Imago este cel mai eficient instrument de vindecare a conexiunii întrerupte. Această tehnică este descrisă în Capitolul 9 şi implică trei etape distincte: oglindirea, validarea şi empatia. La începutul lucrului nostru cu tehnica Dialogului Imago am conceput terapia ca pe un mod eficient de adâncire a comunicării. în cele din urma, aveam să descoperim că forţa lui depăşeşte comunicarea şi poate avea ca rezultat vindecarea profundă şi dezvoltarea ambilor parteneri. în final, transformă percepţiile fiecăruia despre celălalt, iar acest lucru le transformă relaţia.

Pe lângă avantajele Dialogului Imago, așa cum sunt evidențiate în ediția anterioară a volumului *Primește iubirea pe care o dorești*, aș dori să pun accent pe motivul și pe modul în care acest exercițiu este atât de eficient în generarea sentimentelor de siguranță și de conectare. Oglindirea, prima etapă, este concepută să vă ajute să înțelegeți ce spune celălalt. Ea presupune să ascultați comentariile partenerului vostru, reformulându-le fără să le modificați sensul, după care să-i solicitați să vă confirme că „ați înțeles esența". Oglindirea este fundamentală - în ambele accepțiuni ale cuvântului: este în același timp simplă și fundamentală.

Oglindirea în sine este un instrument puternic pentru a pune bazele unei relații de tipul „Eu-Tu". Pentru a vă oglindi partenerul trebuie să micșorați volumul minții voastre, astfel încât să puteți asculta mai atent ce vă spune celălalt; trebuie să schimbați canalul și să treceți de la „mine" la „tine". Odată cu această schimbare de perspectivă, de fapt nu faceți decât să-i spuneți partenerului vostru: „Nu mai sunt unica persoană din univers. Sunt gata să recunosc existența ta distinctă față de a mea. Gândurile tale sunt importante pentru mine".

În al doilea rând, exercițiul cere ca voi să fiți o oglind*ă fidelă* a partenerului vostru. Nu puteți fi asemenea oglinzilor care deformează, distorsionând gândurile partenerului, omițând detaliile importante sau îmbogățindu-le cu ale voastre. Dacă veți comite una dintre aceste erori des întâlnite, partenerul vă va oferi sprijin până când veți înțelege corect sensul cuvintelor sale: „Ai înțeles doar parțial ce am vrut să spun, dar ai omis ce spuneam despre sentimentele mele". A cere confirmare este umilitor și plictisitor, dar este cel mai bun mod de a afla dacă ai înțeles cu adevărat ce spune partenerul tău.

La fel de important, a cere confirmare este un mod de a-ţi investi partenerul cu putere. Acesta sau aceasta va insista până veţi interpreta în mod corect mesajul. Foarte puţini dintre noi au avut această libertate de opinie în copilărie. Dacă eram sau nu înţeleşi depindea de starea de spirit şi de prezenţa conştientă a adulţilor din preajma noastră. Aceştia puteau să minimalizeze vorbele rostite de noi, să le ignore, să fie împotriva lor deoarece nu erau de aceeaşi părere sau să ne dojenească pentru că am îndrăznit să ne exprimăm opinia. Din păcate, multe persoane perpetuează acest tipar în dialogurile zilnice cu partenerii.

Oglindirea pune capăt acestui tipar distructiv. Când vă oglindiţi unul pe celălalt, amândoi ajungeţi să experimentaţi cum este să ai în preajmă pe cineva care îţi acordă atenţie specială, care înţelege exact ce ai de spus şi îţi preţuieşte unicitatea. Oglindirea e totuşi mult mai profundă. Fără ca voi să ştiţi, „creierul vechi" - altfel spus, mintea voastră inconştientă - este foarte atent în timp ce depuneţi efortul de a practica acest exerciţiu. Lipsindu-i orice constrângere a trecerii timpului şi neputând să facă deosebiri clare între indivizi, mintea voastră inconştientă percepe atenţia şi respectul cu care sunteţi trataţi ca şi cum ar veni din partea unei persoane care are grijă de voi, a unui părinte, şi nu neapărat din partea partenerului actual, şi viceversa. Ca urmare, se fac câteva cusături ce au darul să cârpească pe alocuri ţesătura conexiunii rupte, pe care amândoi aţi experimentat-o în copilărie.

După câţiva ani de practică a acestui exerciţiu am descoperit amândoi că partenerul care ascultă poate amplifica efectul vindecător al oglindirii punând această întrebare: „Mai ai ceva de adăugat în legătură cu acest lucru?" sau, pur şi simplu, „Mai este ceva de spus despre

acest lucru?" Este un sentiment minunat să simţi că te bucuri de atenţia totală a partenerului tău şi că eşti rugat să dezvălui mai mult despre ce gândeşti şi simţi. Foarte puţini dintre noi au avut în copilărie îngrijitori care au manifestat suficient de multă curiozitate în legătură cu universul lor interior. Eram cei mai vizibili pentru ei când excelam într-un anumit fel sau când le făceam probleme. Interesul deosebit al partenerului faţă de gândurile noastre ajută la vindecarea sentimentului de a fi fost neglijat cu mult timp în urmă. în schimb, acest lucru ne face să ne simţim mult mai în siguranţă în prezenţa partenerului şi începem să descoperim unele părţi din noi înşine care rămăseseră ascunse încă din copilărie. Devenim mai împliniţi şi ne apropiem de recompunerea întregului.

Cea de-a doua parte a Dialogului Imago, validarea, continuă procesul refacerii. Odată ce v-aţi ascultat cu atenţie partenerul şi aţi înţeles pe deplin ce a avut de spus, vă străduiţi să înţelegeţi cum capătă sens gândurile lui pentru *el*. Nu e nevoie să fiţi de acord cu el. Trebuie să-l înţelegeţi aşa cum *este,* nu aşa cum vă doriţi să fie. Numeroşi oameni irosesc mult timp încercând să-şi convingă partenerul să gândească la fel ca ei - e un obstacol răspândit în calea refacerii conectării -, dar este important să afirmaţi că modul de gândire al partenerului are logică; îl percepeţi ca pe un „celălalt" şi nu îl mai consideraţi o extensie a propriei persoane: „Nu eşti deplasat. Din câte aflu despre tine, înţeleg de ce gândeşti în acest fel". Mulţi dintre noi au avut părinţi care nu puteau să vadă dincolo de propriile perspective despre lume. Dacă nu eram de acord cu ei sau dacă nu ţineam cont de sfaturile lor, ne ignorau sau sugerau că eram proşti, că porniserăm pe un drum greşit, că eram rebeli, lipsiţi de respect sau că o luase- răm razna. Faptul că două puncte

de vedere diametral opuse pot fi deopotrivă valabile - în special părerile total opuse ale unui părinte şi ale unui copil - era ceva mai presus de puterea lor de înţelegere. Validarea stabileşte faptul că există două realităţi; ambele sunt corecte.Empatia este ultima etapă a procesului Dialogului Imago. Odată ce aţi primit asigurări că aţi recepţionat mesajele partenerului vostru exact aşa cum acesta a intenţionat, vă veţi strădui să înţelegeţi sentimentele din spatele lor: „Acum, când te ascult cu adevărat şi înţeleg ce spui, mă întreb dacă nu cumva te simţi ameninţat" sau: „Uau! Cred că înţeleg cât de mult înseamnă noua ta slujbă pentru tine. Trebuie că te simţi minunat!". Cuvântul „empa- tie" provine din termenul german *Einfuhlung,* care înseamnă „a se simţi una cu cineva". Când sunteţi empatici unul cu celălalt, şi voi, şi partenerul sunteţi cât de apropiaţi posibil din punct de vedere emoţional. După cum spunea poetul Rumi: „Dincolo de ideea de a face rău şi cea de a face bine se întinde un câmp. Ne vom întâlni acolo".

„Iubirea vindecă totul" este un bine-cunoscut sentiment. Şi îi stă în putere s-o facă. Poate să vindece chiar şi cea mai adâncă traumă emoţională - conectarea întreruptă dintre tine şi părinţii tăi; însă este nevoie de un anumit fel de iubire. Este nevoie de o iubire matură, răbdătoare, lipsită de manipulare şi denaturări, care să aibă loc în contextul unei relaţii apropiate. Poate fi foarte emoţionant să primiţi empatie din partea unui prieten, dar ea nu ajunge până în profunzimile psihicului vostru. Pentru ca rănile trecutului să se vindece, trebuie să primiţi iubire de la o persoană pe care mintea voastră inconştientă a identificat-o cu una dintre persoanele care vă îngrijeau în copilărie.

SĂ PUNEM TEORIA ÎN PRACTICĂ

în urmă cu douăzeci de ani, când Helen şi cu mine ne-am gândit prima oară să scriem această carte despre relaţiile de iubire, intenţia noastră era să elaborăm un text fără exerciţii. Urma să explicăm principiile care stau la baza creării unei legături de lungă durată, intime, dar fără niciun fel de instrucţiuni explicite. Astăzi suntem bucuroşi că ne-am răzgândit şi că am decis să scriem o carte practică. Am înţeles că e posibil ca oamenii să înţeleagă toate principiile pe care deja le-am evidenţiat şi totuşi să întâmpine dificultăţi în relaţia lor partenerială, în cazul neaplicării exerciţiilor.

Munca de cercetare depusă de Helen în domeniul epistemologiei, ştiinţa despre „cum înţelegem ce ştim", este cea care ne vine în ajutor să ne explicăm de ce. Există două tipuri de cunoaştere: „cunoaşterea separată" şi „cunoaşterea conectată". Iată o ilustrare a diferenţelor dintre cele două. Deţineţi o cunoaştere „separată" sau mentală despre un măr dacă reuşiţi să recunoaşteţi o imagine a fructului, să înţelegeţi că el conţine seminţele plantei sau să discutaţi despre cât de benefic este acest fruct pentru sănătate. Aveţi o cunoaştere „conectată"- sau mai bine spus *experienţială* - despre un măr când ţineţi fructul în mână, când simţiţi textura ceroasă a cojii sale, când îl mirosiţi şi îl gustaţi. Cunoaşterea separată este abstractă. Cunoaşterea conectată este concretă. Combinarea acestor două moduri de cunoaştere vă poate oferi o înţelegere mai cuprinzătoare. Aflaţi mai multe despre măr *şi* îl savuraţi.

Exerciţiul îmbrăţişării, pe care l-am descris mai devreme, stimulează cunoaşterea *conectată*. Din punct de vedere raţional, puteţi accepta că întemeierea unei legături sigure cu partenerul vă ajută să vă vindecaţi

conexiunea întreruptă pe care aţi avut-o cu părinţii. Are logică, mai ales când luaţi în calcul tendinţa creierul vechi de a estompa graniţele dintre oameni; dar atunci când staţi cuibărit în braţele partenerului şi îi depănaţi povestea vieţii voastre, începeţi să reacţionaţi ca şi cum acesta ar fi fuzionat într-ade- văr cu persoana care avea grijă de voi în copilărie. Apoi începeţi să *experimentaţi* procesul real de vindecare. Simţiţi că sunteţi mai iubitor faţă de partener. Vă simţiţi mai puţin îndurerat privind în trecut. Vindecarea nu mai este un concept mental, ci o experienţă care îţi dă fiori.

Helen a înţeles prima că, de fapt, niciunul dintre noi nu integrase înţelegerea noastră pur mentală despre relaţiile de cuplu în comportamentul nostru zilnic. Ne pricepeam foarte bine să explicăm altora conceptele legate de Terapia Relaţională Imago şi am reuşit să facem miracole cu alte cupluri, dar nu culegeam toate roadele şi avantajele acesteia în propriul nostru mariaj. Când am urmat propriile noastre sfaturi şi am încetat să ne criticăm unul pe celălalt - iar după aceea, când am început să alocăm mai mult timp practicării exerciţiilor Imago, în special

a Dialogului Imago -, am fost capabili să ne conectăm unul cu celălalt la un nivel mult mai profund. Ne puneam teoria în practică.

Esenţa unui parteneriat conştient

Dacă Helen şi cu mine am lua toată cunoaşterea dobândită despre relaţiile de iubire în ultimii treizeci de ani şi am reduce-o la esenţă, am putea să o sintetizăm în următoarele cinci fraze:

1. Acceptaţi realitatea că partenerul vostru este o persoană separată de voi.

2. Fiţi un *susţinător* al realităţii separate şi al potenţialului partenerului.
3. Faceţi din relaţia voastră un spaţiu sacru prin îndepărtarea oricărei forme de negativism.
4. Respectaţi întotdeauna graniţele

partenerului vostru.

5. Practicaţi Dialogul Imago până când va deveni ca o a doua natură şi veţi putea interacţiona din nou în mod spontan.

În cele din urmă, nu veţi mai fi deloc nevoit să „faceţi eforturi" pentru îmbunătăţirea relaţiei voastre. Schimbările vor deveni stabile. Veţi fi reuşit să vă reconfiguraţi conexiunile neuronale astfel încât noul vostru mod de a relaţiona va fi de departe mult mai convenabil pentru voi, în comparaţie cu cel vechi. Veţi începe să trăiţi într-o realitate diferită - cea a unei conexiuni sustenabile. Veţi căuta noi modalităţi de a petrece mai mult - nu mai puţin - timp împreună. Veţi începe să percepeţi diferenţele de opinie dintre voi ca pe o tensiune creativă, o oportunitate de a evolua dincolo de punctele de vedere separate ale fiecăruia dintre voi. Dorinţa voastră de a accede la uniformitate va dispărea şi veţi începe să vă bucuraţi de „unicitatea" partenerului vostru. Dacă se întâmplă să alunecaţi înapoi în negativism, suferinţa va fi acută - „Pentru Dumnezeu, de ce am făcut aşa ceva?" -, dar de obicei acest moment va trece; o să vă vină uşor să regăsiţi drumul înapoi şi astfel, să refaceţi natura sacră a relaţiei voastre. Relaţia voastră va deveni autosustenabilă, autoorganizatoare şi autovindecătoare.

Un motiv pentru care veţi resimţi această relaţie drept foarte „potrivită" pentru voi este că vă permite să luaţi parte la una dintre realităţile fundamentale ale

universului. O mare parte din natură are o structură „diadică" sau bipartită. Conform fizicii cuantice, fiecare particulă care prinde formă este cuplată cu o alta. în continuare, fiecare particulă este deopotrivă punct şi undă, în funcţie de modul în care este percepută, motiv pentru care unii fizicieni numesc acum particulele „undicule." Reproducerea sexuală la majoritatea speciilor cunoscute implică existenţa a două entităţi vii; Noe a avut grijă să ia câte un exemplar din ambele genuri atunci cînd a urcat în Arcă. ADN-ul nostru se împarte în două şi apoi generează jumătatea lipsă. Celulele noastre se divizează. Antropologii ne spun că în legendele despre crearea lumii din majoritatea culturilor oamenii sunt înfăţişaţi la început ca un cuplu, nu ca indivizi separaţi. Fiziologii afirmă că emisferele cerebrale sunt complementare - emisfera dreaptă şi emisfera stângă. Limbajul nostru este binar: sus şi jos, alb şi negru etc. Sângele circulă alternativ prin organism, irigând partea dreaptă şi partea stângă a corpului nostru.

O descoperire recentă din domeniul astronomiei ne oferă un alt exemplu pentru natura diadică a universului, unul deosebit de potrivit

pentru perspectiva noastră despre relaţiile de iubire. Şti

mEste vorba despre dualitatea undă-particulă din fizica cuantică, (n.tr.) astăzi că cele mai multe stele de pe cer nu sunt solitare, ca Soarele din galaxia noastră. Cele mai multe au o „stea pereche". Cele două stele sunt atrase reciproc printr-o puternică forţă gravitaţională, dar în acelaşi timp sunt ţinute la distanţă, astfel încât să nu se ciocnească, printr-o forţă centrifugă care le respinge. Lui Helen şi mie ne place să ne imaginăm că doi oameni sunt într-o relaţie conştientă de iubire, ca două stele pereche. Fiecare persoană este un individ unic, pulsând de potenţial. Fiecare este la fel de important, fiecare are o perspectivă unică şi la fel de justificată despre univers. Şi totuşi, împreună, formează un întreg mai cuprinzător, fiind strâns conectaţi prin forţa de atracţie a iubirii şi a respectului reciproc. Ei oglindesc universul interconectat.

New Jersey, iulie 200

7PREFAŢĂ LA EDIŢIA DIN 2001

De Harville Hendrix şi Helen LaKelly Hunt

În introducerea primei ediţii a acestei cărţi, scrisă în anul 1988, reiatam că volumul *Primeşte iubirea pe care o doreşti* s-a născut după ce prima mea căsătorie se destrămase - un divorţ care m-a îndemnat să explorez tainele care fac posibilă existenţa relaţiilor de iubire. în această introducere, redactată treisprezece ani mai târziu, sunt fericit că pot să prezint o realitate foarte diferită. Sunt căsătorit cu Helen LaKelly Hunt de nouăsprezece ani şi, punând în practică ideile descrise în cartea de faţă, am împlinit promisiunea exprimată în paginile ei, de a avea o „prietenie pasională". După cum am avut plăcerea să descoperim, a fi într-o relaţie strânsă şi iubitoare este mult mai simplu decât a fi într-o relaţie tensionată şi distantă. în

ultima vreme, viaţa noastră împreună este surprinzător de tihnită, dar, în mod paradoxal, rezonează totodată cu o nouă energie, o energie alimentată de conexiunea noastră profundă. Până şi organismele noastre de vârsta a doua sunt mai pline de energie!

Pe lângă o prietenie pasională, Helen şi cu mine avem, de asemenea, ceea ce noi numim un „parteneriat pasional", deoarece suntem aliaţi şi în carieră. într- adevăr, Helen a avut o înrâurire asupra activităţii mele începând chiar de la prima noastră întâlnire amoroasă. Am început să ne curtăm reciproc în 1977, la doi ani după

divorţul meu. Helen îşi finaliza studiile de masterat în consiliere psihologică, iar eu eram profesor la Perkins School of Technology. în prima noastră seară petrecută împreună, îmi amintesc că i-am spus că îmi doream să plec de la Colegiul Per

kins şi să fac altceva, însă nu eram sigur ce anume voiam să fac. I-am vorbit despre unele variante pe care le luam în calcul, printre care să mă ocup de explorarea în profunzime a psihologiei cuplului. Doream să înţeleg de ce, în cazul unor cupluri, partenerilor le era atât de greu să rămână împreună şi din ce motiv cei doi erau atât de devastaţi când relaţia lor se destrăma. Nimic din ceea ce citisem în literatura de specialitate nu părea să ofere o explicaţie plauzibilă. Helen s-a arătat atrasă de această posibilitate mai mult decât de toate celelalte şi m-a încurajat să îi împărtăşesc ideile mele pe jumătate cristalizate. După numai cincisprezece minute de conversaţie, mi-a mărturisit: „Modul în care vorbeşti despre importanţa centralităţii relaţiilor mă duce cu gândul la formularea «Eu-Tu» a lui Martin Buber", după care a citat un fragment din Fiodor Dostoievski, memorat în tinereţe: „«Omul care îşi doreşte să îl vadă pe Dumnezeul cel viu faţă în faţă nu îl caută pe Dumnezeu pe bolta golită a minţii sale, ci în iubirea pentru o fiinţă umană»". „Nu, nu!" am spus eu, nereuşind să înţeleg legătura evidentă dintre modul meu de gândire şi filosofia lui Buber despre relaţia umană sau despre spiritualitatea lui Dostoievski. „Nu cred că felul în care gândesc are prea mult în comun cu vreuna dintre ele!"

Atunci, la fel ca acum, Helen simţise încotro mă îndreptam, chiar dacă eu habar nu aveam.

în anii următori, Helen şi-a dezvoltat propriile pasiuni, dar a continuat să se implice activ în munca mea. într-o oarecare măsură, a jucat clasicul rol al susţinătorului de nădejde - având grijă de familie, oferind ajutor financiar şi fiind o prezenţă plină de înţelegere. Au existat, totuşi, multe momente în care a depăşit graniţele acestea şi s-a

amestecat strategic, în moduri care de obicei s-au dovedit a fi cruciale. Gând alţii aveau obiceiul să fie de acord cu ideile mele, luându-le drept garantate, ea obişnuia să se îndoiască de felul meu de a gândi sau, nu de puţine ori, mă provoca să gândesc mai profund. Cu toate acestea, cel mai mult am preţuit faptul că întotdeauna i-a păsat atât de mult de mine şi de munca mea, încât a fost dispusă să-mi lărgească perspectiva ofe- rindu-mi adevărul ei. Pot să declar cu toată sinceritatea că fiecare idee din cartea de faţă s-a cristalizat în pocalul preţios al relaţiei noastre aşa încât atunci când am fost solicitat să redactez o nouă introducere la această ediţie revizuită a cărţii *Primeşte iubirea pe care o doreşti,* a fost firesc să o rog pe Helen să o scriem împreună. Era momentul să fac mai vizibil rolul său de cocreator.

Pe măsură ce Helen şi cu mine am început să ne gândim la ce urma să scriem, ne-am surprins cuprinşi de un val de nostalgie. Ne reveneau în memorie anii lungi de cercetare, gândire şi discuţie pe care îi dedicaserăm primei ediţii. La început, am discutat dacă era potrivit să începem cu o carte care să se adreseze cuplurilor sau să scriem un volum cu un conţinut mai abstract, potrivit îndeosebi pentru uzul terapeuţilor. Odată ce am decis să scriem o carte adresată publicului larg, am dezbătut problema includerii sau evitării anumitor exerciţii în acest volum. Dacă da, atunci pe care? Elaborarea textului în sine a durat câţiva ani. Ne aminteam cu admiraţie de autoarea noastră, Jo Robinson, care ne ajutase să ne ordonăm gândurile şi scrisese cu lirism şi simplitate - în continuare, una din cheile succesului de care s-a bucurat cartea noastră. Ne-am adus aminte de euforia care ne cuprinsese în anul 1988, când în sfârşit cartea a fost publicată, iar după aceea, spre marea noastră surprindere, a fost prezentată

în cadrul emisiunii televizate *Oprah Winfrey Show.* Sprijinul plin de entuziasm cu care Oprah a susţinut cartea a propulsat volumul direct pe lista bestsellerurilor publicată de *New York Times,* depăşind cu mult aşteptările noastre. Publicul acestei cărţi a continuat să crească de-a lungul anilor, astăzi lucrarea ajungând la peste un milion şi

jumătate de exemplare vândute şi fiind tradusă în peste treizeci de limbi.

împreună cu Helen, am reflectat asupra creşterii spectaculoase a interesului faţă de Terapia Relaţională Imago, numele pe care l-am dat terapiei de cuplu descrisă în această carte. începând cu ultimii ani ai deceniului '80, un număr tot mai mare de terapeuţi au început să manifeste interes pentru a fi instruiţi în stăpânirea acestui nou mod de lucru în terapia de cuplu. Astăzi există o comunitate Imago internaţională din ce în ce mai înfloritoare, care numără aproximativ 1.500 de terapeuţi clinicieni care practică terapia în treisprezece ţări. Mai mult de 150 de cadre specializate sunt instruite să prezinte în fiecare an aproximativ 400 de workshopuri Imago. Douăzeci de membri cu pregătire universitară, angajaţi ai Institutului pentru Terapia Relaţională Imago, pregătesc în permanenţă noi grupuri de terapeuţi, în douăsprezece oraşe mari din lume. Combinaţia dintre tot acest talent şi energia umană a transformat Imago într-o mişcare ce ar trebui să devină o forţă importantă de transformare socială.

Pe măsură ce Helen şi cu mine am retrăit aceste evenimente minunate, am conştientizat că uneori ne simţim mai mult spectatori, decât creatori. Am pus procesul în mişcare, dar nu ne simţim pe de-a-ntregul responsabili pentru succesul său, care continuă. Ne simţim

ca niște părinți care și-au ajutat copilul să învețe să meargă pe bicicletă - pentru început, împingându-l de la spate și apoi alergând pe lângă el - și care apoi privesc uimiți cum copilul, devenit adult, termină primul cursa. Atunci eram la început; pentru început, împingeam de la spate, dar copilul a ajuns la un nivel de competență pentru care noi ne putem aroga doar parțial drepturile.

Atunci, cărui fapt îi datorăm succesul înregistrat de cartea noastră, *Primește iubirea pe care o dorești,* și amploarea cu care a înflorit comunitatea Imago? Cel mai simplu răspuns este că am reușit să impulsionăm o dinamică deja existentă. în cea de-a doua jumătate a secolului XX, pentru multe cupluri concepția învechită despre căsătorie nu mai funcționa. într-un număr fără precedent, oamenii decideau că preferă să treacă prin suferința și uriașa cheltuială de energie pe care le implică un divorț, decât să se resemneze cu ideea de a rămâne într-o relație nefericită sau sufocantă. în anii '60 și '70, instituția căsătoriei în sine ajungea să fie pusă sub semnul întrebării, având în vedere că multe cupluri începeau să experimenteze cu „mariajele deschise" și coabitarea, în speranța că puteau să creeze ceva mai plin de sens depășind restricțiile relațiilor tradiționale.

în ciuda acestui fapt, multe dintre persoanele angajate în căsătorii convenționale erau, de asemenea, în căutarea unei relații mai relaxate, mai profunde și mai pline de sens, în comparație cu cele ale părinților și bunicilor. Mii de cupluri căutau acel „ceva mai mult" urmând terapia de cuplu, dar tipul de terapie oferit la vremea aceea se concentra asupra psihicului individului, nu asupra dinamicii relației. Teoria fundamentală era că, lucrând cu problemele cu care se confrunta fiecare

persoană, se puteau forma doi oameni sănătoşi, autorealizaţi. Aceste două persoane puteau în continuare să meargă împreună şi - cu puţin efort sau observaţii suplimentare - să întemeieze o relaţie de iubire satisfăcătoare.

Această formă tradiţională de terapie a avut un suces limitat - dacă se poate numi succes să împiedici cuplurile să divorţeze. Aproape două treimi dintre cupluri nu reuşeau să-şi reconcilieze divergenţele şi decideau ca fiecare să meargă pe drumul său, însă chiar şi unii dintre cei care reuşeau să rămână împreună îşi exprimau de obicei nevoia de a se bucura de mai mult sprijin şi putere de înţelegere decât li se oferise până atunci. Îi ajutase să-şi înţe- leagă mai bine propriile probleme şi le îmbunătăţise aptitudinile de comunicare, dar relaţia în sine rămânea oarecum învăluită în mister. În ciuda tuturor cunoştinţelor dobândite, continuau să acţioneze sub imperiul unor mecanisme de autosabotaj. Mai mult, simţeau că relaţia lor conţine în mod intrinsec o promisiune de vindecare şi de unificare a întregului, pe care nu puteau să o definească şi, cu atât mai puţin, să o împlinească.

Unul dintre motivele pentru care *Primeşte iubirea pe care o doreşti* şi Terapia Imago aveau ceva de oferit acestor cupluri este că, la rândul meu, trăisem experienţa frustrării de a fi într-o relaţie care nu îşi împlinise cu adevărat potenţialul. Pe măsură ce începeam să-mi construiesc propria teorie şi să practic terapia de cuplu, era absolut imperios să răspund la întrebările pe care le ridicase experienţa propriului meu mariaj eşuat. Una dintre revelaţiile mele majore a fost că doi indivizi angajaţi într-o relaţie trebuie să renunţe la iluzia că sunt centrul universului şi să înveţe să se vadă reciproc drept parteneri egali. (Mă gândesc aici la vechea zicală: „Tu şi cu mine suntem unul, iar eu sunt cel mai important".) într-adevăr, este nevoie de doi pentru a avea o relaţie. Când doi indivizi

abandonează ideea că ei sunt pe primul loc, ceva neașteptat se petrece - relația în sine ajunge pe primul loc. Odată ce are loc această schimbare esențială, ei pot începe să lucreze în favoarea scopului inconștient al relației lor, nu împotriva lui. Ei pot începe să accepte faptul că a fi într-o relație intimă ridică la suprafață toate afacerile neîncheiate din copilăria lor și că pot învăța să coopereze pentru a le rezolva împreună. Ne naștem în urma unei relații, suntem răniți în cadrul unei relații și ne putem vindeca tot într-o relație. Pe bună dreptate, nu ne putem vindeca în totalitate în afara unei relații. Aceasta este ideea care și-a găsit ecoul în viețile atâtor cupluri.

Detronarea terapeutului de cuplu

Privind retrospectiv, atât eu, cât și Helen înțelegem că mai există un motiv căruia i se datorează succesul cărții noastre *Primește iubirea pe care o dorești.* Ea pune sub semnul întrebării un alt principiu esențial, cu rang de dogmă în terapia de cuplu: terapeutul este adevărata sursă a vindecării. în Terapia Imago, terapeutul se transformă într-un mediator al procesului de vindecare. Acest lucru nu știrbește importanța rolului deținut de terapeut; de fapt, nevoia de a avea un terapeut competent a crescut. Este oarecum similar cu a-i cere unui medic obstetrician să își asume și rolul de moașă. Obstetricianul devine un ajutor cu o înaltă calificare pentru un proces natural, în loc să rămână o figură autoritară distantă, care deține toate răspunsurile.

Este interesant că, deşi transferul autorităţii de la terapeut la cuplu a constituit o schimbare monumentală, noi nu am fost pe deplin conştienţi că exact asta se întâmpla decât după ce a fost scrisă cartea *Primeşte iubirea pe care o doreşti*. încă o dată, Helen a avut cea dintâi revelaţia. „Detronezi terapeutul!" mi-a spus ea într-o bună zi. „Faci schimbarea punând accentul pe importanţa relaţiei dintr-un cuplu, nu pe relaţia dintre client şi terapeut!" Am înţeles imediat că avea dreptate. Odată ce ideea fusese exprimată în cuvinte, începeam să înţelegem semnificaţia acestei schimbări, în terapia tradiţională, unul dintre mecanismele primare de vindecare implică „transferul". Transferul înseamnă să îi atribui unei alte persoane trăsăturile care îţi aparţin (transferul „proiectiv") sau trăsăturile care îi aparţin unei alte persoane diferite de tine: „Eşti la fel ca mama". Odată ce a avut loc transferul între client şi terapeut, acesta din urmă poate folosi identificarea greşită într-un mod pozitiv, pentru a-şi ajuta clientul să-şi rezolve problemele din trecut. Astfel, transferul este o parte esenţială a terapiei. Terapia este încununată de succes atunci când clientul lucrează cu materialul terapeutic pentru a „depăşi" transferul şi începe să-şi perceapă terapeutul din nou ca pe un individ diferit de el.

După cum veţi remarca pe măsură ce veţi citi paginile acestei cărţi, transferul are loc, de asemenea, în interiorul cuplurilor bazate pe o relaţie de iubire. De fapt, acesta e inevitabil. în timpul etapei iubirii romantice, transferul este pozitiv. Vă imaginaţi că partenerul vostru are multe dintre propriile voastre calităţi şi, totodată,

trăsăturile pozitive ale persoanelor care v-au influenţat cel mai profund în copilărie. Mai târziu, pe măsură ce între voi apar conflicte, începeţi să proiectaţi anumite trăsături negative asupra partenerului vostru. Aşa se întâmplă de obicei când se destramă căsătoriile. „Te-ai schimbat. Nu mai eşti aceeaşi persoană cu care m-am căsătorit!" vă spuneţi unul celuilalt. în realitate, nu partenerul vostru s-a schimbat, ci natura informaţiilor pe care le proiectaţi asupra partenerului vostru. Terapia Imago vă ajută să vă folosiţi de acest transfer ca de o sursă de vindecare. Este ceva foarte asemănător cu psihodinamica terapiei tradiţionale, numai că în acest context transferul are loc între voi şi partenerul vostru, nu între voi şi terapeut.

Unele cupluri reuşesc să rezolve transferul fără ajutor din afară, dar, la fel ca cei mai mulţi dintre noi, s-ar putea să fiţi nevoiţi să lucraţi cu un set structurat de exerciţii sau cu un terapeut competent. Exerciţiile sau terapeutul vă ajută să creaţi o zonă de siguranţă şi vă pun la dispoziţie instrucţiuni de urmat pas cu pas, pentru a vă îndruma cum să urmaţi procesul. Asemenea milioanelor de oameni care au citit această carte înaintea voastră, veţi descoperi că lectura textului şi practicarea exerciţiilor vor face acest lucru pentru voi. Dacă aveţi nevoie de ajutor suplimentar, suntem bucuroşi să vă informăm că astăzi există mult mai mulţi terapeuţi bine pregătiţi care vă stau la dispoziţie şi care sunt gata să vă dea o mână de ajutor.

Modificări la ediţia revizuită

Când ne-am dat seama că această ediţie revizuită a volumului *Dăruieşte iubirea care vindecă* ne oferea atât ocazia de a efectua modificări în corpul lucrării, cât şi şansa de a scrie o nouă introducere, am recitit cu multă atenţie cartea, în căutarea unor eventuale defecte în teoria

noastră sau a schimbărilor care trebuiau făcute în procesul terapiei. Am fost surprinşi să descoperim că, de fapt, cea mai mare parte din ce învăţasem în cei treisprezece ani care se scurseseră fusese o extensie - mai degrabă decât o corecţie - a celor enunţate în prima ediţie a cărţii. Una dintre aceste extensii satisfăcătoare se referă la faptul că dinamica parteneriatu- lui, pe care o descriam în cazul cuplurilor heterosexuale, se aplică tuturor parteneriatelor intime, indiferent de orientarea sexuală. Suntem încântaţi de noile noastre observaţii, desigur, şi urmează să dezvoltăm conţinutul lor într-o viitoare carte, însă dorim să vă dăm toate asigurările că aspectele esenţiale încă sunt valabile.

Singurele modificări pe care ne-am simţit obligaţi să le facem în ediţia de faţă au fost să clarificăm anumite opinii despre închiderea porţilor de ieşire din relaţie, menţionate în Capitolul 7, şi să lărgim cadrul de discuţie pe marginea unui exerciţiu din Capitolul 9, în care iniţial se făcea referire în exerciţiul de Oglindire. în ceea ce priveşte noţiunea porţilor de ieşire din relaţie, am înţeles cât de important este să percepem „închiderea unei ieşiri" ca pe un proces care are nevoie de timp, în locul unei anumite acţiuni. Exerciţiul de oglindire se numeşte acum „Dialogul Imago" şi a fost extins astfel încât să cuprindă

alte două etape suplimentare - validarea şi empatia pe care nu le descoperiserăm la momentul publicării ediţiei originale. După cum urmează să explicăm în detaliu în Capitolul 9, „oglindirea" sau parafrazarea partenerului este un prim pas esenţial în. explorarea realităţii partenerului vostru, dar nu şi suficient pentru a stabili un sentiment profund al conexiunii. Dacă reuşiţi să mergeţi mai departe pentru a

confirma validarea opiniei partenerului vostru („Are logică pentru mine. Nu ai luat-o razna, ai dreptate!") şi după aceea, pentru a manifesta empatie faţă de sentimentele sale („Înţeleg de ce eşti mânios!"), veţi întări legătura profundă dintre voi doi sau, după cum am obiceiul să le spun cuplurilor, veţi avansa de la simplul contact dintre voi la conexiune şi, în cele din urmă, la comuniune.

în relaţia noastră, Helen şi cu mine am avut privilegiul de a experimenta această stare transcendentă. Totodată, am observat cum se manifesta ea în vieţile unor cupluri care practicaseră Terapia Imago. Am dori să încheiem această introducere împărtă- şindu-vă câteva dintre comentariile lor. Un bărbat care citise *Primeşte iubirea pe care o doreşti* îşi exprima noul mod de înţelegere în felul următor:

— Am aflat că perspectiva mea asupra lumii nu este mai adevărată decât punctul de vedere al soţiei mele. De fapt, când facem o combinaţie din părerile noastre, rezultatul este ceva mai viabil decât poate fiecare dintre noi să producă de unul singur. Mai lăsăm de la noi câte puţin, doar ca să câştigăm mult mai mult. Impactul a fost o schimbare radicală petrecută în căsătoria noastră.

Un cuplu care participase la un seminar de weekend ne-a scris următoarele:

— Problemele care ne puseseră la grea încercare ani întregi capătă acum înţeles pentru noi şi iată că reuşim să empatizăm cu adevărat unul cu celălalt. Probabil pentru prima dată de când suntem împreună, de aproape douăzeci şi opt de ani, ne simţim în siguranţă. Este exact lucrul la care am visat întotdeauna pentru relaţia noastră şi nu ne vine să credem că ni se întâmplă

cu adevărat!" Exprimând aceleași opinii, un alt cuplu ne scria:

— Ce am învățat participând la workshopurile voastre și lec- turând cărțile pe care le-ați scris a avut un efect transformator. Suntem din nou îndrăgostiți și ne minunăm că ni se întâmplă încă o dată.

Așa cum au descoperit atât de multe alte cupluri, dacă această carte vă va merge direct la inimă și dacă veți îmbrățișa naturaleţea simplă a exercițiilor descrise în paginile ei, și voi veți ajunge să aveți o relație care să vă dăruiască mai multă iubire, susținere și satisfacție profundă. Terapia Imago nu este doar o teorie a dorințelor pe care visăm să le realizăm, ci un mod verificat și implementat de fundamentare a prieteniei pasionale pe care v-ați dorit-o dintotdeauna. După cum veți descoperi, căsătoria este o terapie - respectând condiția prețuirii bunelor intenții inconștiente.

New Jersey, aprilie 2001

INTRODUCERE LA EDIȚIA DIN 1988

În societatea contemporană, suntem încurajați să considerăm căsătoria o cutie. Mai întâi îți alegi perechea, apoi escaladezi pereții cutiei și intri în ea. După ce te instalezi confortabil în ea, arunci prima privire mai atentă spre colegul de cutie. Dacă îți place ce vezi, stai acolo unde te-ai instalat. Dacă nu, sari din cutie și pleci în recunoaștere, în căutarea unei alte perechi. Cu alte cuvinte, căsătoria este privită ca o stare invariabilă și funcționarea ei depinde de abilitatea voastră de a atrage un partener reușit. Soluția răspândită în fața unui mariaj nefericit, aleasă de aproape 50% dintre toate cuplurile este

să divorţezi şi să o iei de la capăt cu o pereche nouă, în speranţa că vei fi găsit o pereche mai reuşită.

Problema în privinţa acestei soluţii este că schimbarea cutiilor aduce şi multă suferinţă. Durerea este chinuitoare când oamenii sunt nevoiţi să-şi împartă copiii şi bunurile şi să dea uitării visurile dragi. Intervine reticenţa de a risca din nou apropierea intimă, de teamă că şi următoarea relaţie s-ar putea solda cu un eşec. Unde mai pui prejudiciul emoţional provocat celorlalţi locuitori ai cutiei - copiii -, care cresc cu sentimentul că sunt vinovaţi pentru acel divorţ şi se întreabă dacă vor experimenta vreodată iubirea care nu are sfârşit.

Din păcate, singura alternativă pe care mulţi oameni o văd când se confruntă cu spectrul divorţului este să rămână în cutie, să închidă etanş capacul şi să se resemneze pentru tot restul vieţii cu o relaţie dezamăgitoare. Ei învaţă să se descurce într-o căsnicie fără sens, oferindu-şi în exces mâncare, alcool, droguri, activităţi în afara căminului, muncă, timp petrecut în faţa televizorului şi fantezii romantice, renunţând la credinţa că dorinţa lor de a avea o dragoste profundă se va materializa vreodată.

în această carte, propun o perspectivă mai optimistă şi, cred eu, mai precisă asupra relaţiilor de iubire. Căsătoria nu este o stare imuabilă între două persoane care rămân neschimbate. Căsătoria este o călătorie psihologică şi spirituală care începe prin extazul atracţiei, şerpuieşte pe poteca stâncoasă a descoperirii de sine şi culminează cu crearea unei uniuni intime, pline de bucurie, care durează o viaţă. Dacă înţelegeţi sau nu potenţialul deplin al acestei viziuni, depinde nu de abilitatea voastră de a atrage partenerul perfect, ci de

dorinţa voastră de a ajunge să cunoaşteţi acele părţi ascunse din voi înşivă.

TRECUTUL PERSONAL

Când mi-am început cariera de terapeut, ofeream consultanţă atât persoanelor individuale, cât şi cuplurilor. Preferam să lucrez cu câte o persoană pe rând. Pregătirea mea era orientată spre lucrul cu indivizi şi când aveam şedinţe cu clienţi celibatari, mă simţeam competent şi eficient. Nu la fel au stat lucrurile când primul cuplu a păşit în cabinetul meu. O relaţie maritală introducea un set complex de variabile, pe care nu eram pregătit să le abordez. Am sfârşit prin a face exact ce făceau majoritatea terapeuţilor - consiliere maritală contractuală orientată pe problemă. Când această abordare nu a dat rezultate, am trimis partenerii în grupuri separate sau i-am consiliat individual.

în 1967 confuzia mea legată de psihologia relaţiilor de iubire s-a adâncit când am început să am probleme cu propria căsnicie. Eu şi soţia mea eram profund implicaţi în relaţia noastră şi aveam

 doi copii, aşa încât am acordat mariajului nostru opt ani de analiză intensă, lucrând cu mai mulţi terapeuţi. Nimic nu părea să ajute, iar în 1975 am decis să divorţăm.

în vreme ce stăteam pe holul tribunalului de divorţuri, aşteptând să-mi vină rândul pentru a mă prezenta în faţa judecătorului, am simţit că ratasem de două ori: o dată, în calitate de soţ, şi a doua oară, în calitate de terapeut. în după-amiaza aceea trebuia să ţin un curs despre căsătorie şi familie, iar a doua zi, ca de obicei, aveam programate şedinţe de consiliere cu câteva

cupluri. în ciuda pregătirii mele profesionale, mă simţeam la fel de confuz şi de învins ca toţi ceilalţi bărbaţi şi celelalte femei aşezaţi pe bănci, în rând cu mine, aşteptând să li se strige numele.

în anul de după divorţul meu m-am trezit în fiecare dimineaţă cu un sentiment acut de pierdere. Când mergeam la culcare seara, mă uitam lung în tavan, încercând să găsesc o explicaţie pentru mariajul nostru eşuat. Desigur, atât soţia mea, cât şi eu aveam nenumărate motive pentru a divorţa, ca toţi ceilalţi. Nu îmi plăcea cutare lucru la ea; ei nu îi plăcea cutare lucru la mine; aveam interese diferite; aveam ţeluri diferite. Totuşi, simţeam că dincolo de litania plângerilor exista o dezamăgire majoră, o cauză profundă a nefericirii noastre, care ne scăpase printre degete timp de opt ani de sondare atentă.

Timpul se scurgea, iar disperarea mea se transforma în dorinţa presantă de a-mi elucida dilema; nu aveam de gând să mă îndepărtez de ruinele căsătoriei mele fără să înţeleg. Am început să-mi focalizez eforturile exclusiv pe dorinţa de a afla tot ce se putea despre terapia relaţională. Pe măsură ce studiam cărţi şi reviste de specialitate, eram surprins să descopăr că existau puţine dezbateri pertinente despre căsătorie, iar materialul pe care îl găseam era invariabil axat pe psihologia individului şi a familiei. Părea să nu existe nicio teorie cuprinzătoare care să explice hăţişurile complicate ale relaţiei dintre bărbat şi femeie. Nicio explicaţie satisfăcătoare a emoţiilor puternice care pot distruge o căsătorie. Şi nu exista nimic care să explice ce anume îmi lipsise în prima căsătorie.

Pentru a umple golul am lucrat cu sute de cupluri în cabinetul meu particular şi în cadrul miilor de workshopuri şi seminarii. în urma expertizei acumulate în activitatea mea de cercetare şi în urma observaţiilor clinice, am dezvoltat treptat o teorie despre terapia maritală numită Terapia Relaţională Imago. Abordarea mea era eclectică. Am pus laolaltă psihologia abisală, ştiinţele comportamentale, tradiţia spirituală occidentală şi am adăugat unele elemente specifice Analizei Tranzacţionale, terapiei Gestalt, teoriei sistemelor şi terapiei cognitive. Din perspectiva mea, fiecare dintre aceste şcoli de gândire îşi aducea o contribuţie unică şi importantă la înţelegerea psihologiei individului, dar numai atunci când erau puse laolaltă, într-o nouă sinteză, reuşeau să lumineze taina relaţiei de iubire.

Când am început să îmi implementez ideile, munca mea focalizată pe cupluri a început să îmi ofere o satisfacţie enormă. Rata cazurilor de divorţ a pacienţilor mei a scăzut spectaculos, iar cuplurile în care partenerii rămâneau împreună raportau că înregistrează un nivel mai profund de satisfacţie în căsnicie. Pe măsură ce munca mea devenea mai vizibilă, am început să susţin prelegeri atât pentru celibatari, cât şi pentru cupluri. în cele din urmă, am dezvoltat un concept de workshop introductiv pentru cupluri numit „Să rămânem împreună". în 1981 am început un curs de training pentru experţi. Până în momentul prezent, peste 30.000 de persoane au luat contact cu ideile mele prin intermediul consilierii, al workshopurilor şi al seminariilor.

INTRODUCERE LA EDIŢIA DIN 1988 49
DESPRE ACEASTĂ CARTE

Scopul urmărit de mine în scrierea acestei cărţi este dublu: să vă împărtăşesc ce am învăţat despre psihologia relaţiilor de iubire şi să vă ajut să vă transformaţi relaţia într-o sursă neîntreruptă de iubire şi companie benefică. Pe scurt, este o carte despre teoria şi practica de a deveni prieteni pasionali.

Cartea este împărţită în trei părţi. în Partea I consemnez destinul comun al celor mai multe relaţii: atracţia, iubirea romantică şi lupta pentru putere. Pe măsură ce descriu detaliile obişnuite ale vieţii conjugale, vă invit să consideraţi că este vorba despre o nouă piesă de teatru psihologic. Am numit piesa *Căsnicia inconştientă* şi prin această sintagmă înţeleg o căsnicie care cuprinde toate dorinţele ascunse şi toate comportamentele automate părăsite într-un ungher neştiut din vremea copilăriei şi care conduc inexorabil cuplurile către conflict.

în partea a II-a analizez o cu totul altfel de căsnicie, „Căsnicia conştientă"[1], care vă ajută să vă satisfaceţi nevoile în moduri pozitive, neîmplinite din copilărie. Mai întâi voi explica o tehnică de reînsufleţire a iubirii romantice, care şi-a dovedit eficienţa. Acest proces reinstaurează spiritul de cooperare şi vă stimulează motivaţia de a lucra pentru rezolvarea problemelor esenţiale. în continuare, vă voi demonstra cum să înlocuiţi starea tensionată şi spiritul critic - tactici învăţate în copilărie - cu un proces de vindecare menit să vă ajute să vă dezvoltaţi şi să vă susţineţi reciproc, în sfârşit, voi descrie cum se poate transforma frustrarea ţinută în frâu în empatie şi înţelegere.

Partea a III-a adună toate aceste idei şi le împachetează într-un curs unic de zece săptămâni, dedicat

terapiei de cuplu. Printr-o serie de exerciţii verificate, practicate pas cu pas, pe care le puteţi realiza în intimitatea propriului cămin, nu numai că vă veţi înţelege problemele maritale, dar veţi fi capabili să le rezolvaţi - probabil fără cheltuiala pe care o presupune vizita la un terapeut de cuplu.

ACEASTĂ CARTE VĂ POATE AJUTA SĂ CREAŢI O RELAŢIE ÎN CARE SĂ VĂ BUCURAŢI DE MAI MULTĂ IUBIRE ŞI SUSŢINERE, IAR ÎN MEDIUL ACESTEI CĂSNICII REÎNNOITE VĂ VEŢI GĂSI LINIŞTEA ŞI BUCURIA. PARTEA I

PARTENERIATUL INCONŞTIEN

TCAPITOLUL I

MISTERUL ATRACŢIEI

Genul de fiinţă umană care ne atrage spune totul despre ce îi este pe plac inimii noastre.
José Ortega y Gasset

Când cuplurile ajung la mine pentru terapie relaţională, prima dată îi întreb cum s-au cunoscut. Maggie şi Victor, un cuplu în care cei doi aveau peste cincizeci de ani, ajunseseră în pragul divorţului după mai bine de douăzeci şi nouă de ani de căsnicie şi mi-au relatat următoarele:

— Ne-am cunoscut în timpul studiilor noastre de masterat, îşi amintea Maggie. închiriaserăm amândoi două camere într-o casă spaţioasă, cu o bucătărie la care aveam acces comun. Tocmai pregăteam micul dejun. Când am ridicat privirea, am văzut un bărbat - pe Victor - care intra în cameră. Am avut o reacţie foarte ciudată. Picioarele doreau să mă poarte spre el, în vreme ce mintea îmi spunea să stau deoparte. Sentimentele erau atât de puternice, încât am simţit că leşin şi a trebuit să mă aşez imediat.

Odată ce Maggie și-a revenit din șoc, a făcut cunoștință cu Victor, iar cei doi au petrecut jumătate de dimineață stând de vorbă.

— Așa a fost să fie, a spus Victor. Am fost împreună clipă de clipă, pentru următoarele două luni, și după aceea am fugit împreună.

— Dacă pe vremea aceea concepțiile în privința vieții sexuale ar fi fost mai lipsite de constrângeri, a adăugat Maggie, sunt sigură că am fi devenit iubiți încă din prima noastră săptămână împreună. Niciodată nu am avut sentimente atât de intense față de un om.

Nu se întâmplă întotdeauna ca primele întâlniri să producă unde de șoc. Rayna și Mark, un cuplu mai tânăr cu zece ani decât cel dinainte, au avut parte de o perioadă de curtare mai temperată și mai prelungită. Se cunoscuseră printr-o prietenă comună. Rayna și-a întrebat prietena dacă nu cunoștea bărbați care nu au relații stabile, iar aceasta i-a răspuns că știa un bărbat interesant, Mark, care divorțase de curând. Totuși, a ezitat să-i facă Raynei cunoștință cu el, deoarece nu credea că cei doi se potriveau. „Este un bărbat înalt, iar tu ești scundă", i-a explicat prietena. „E protestant, iar tu ești evreică; este un tip foarte tăcut, iar ție nu îți tace gura toată ziua!" În ciuda spuselor, Rayna a zis că niciunul din aceste argumente nu conta și a adăugat: „Pe deasupra, cât de rău poate fi dacă o să ne întâlnim o singură dată?"

Fără prea multă tragere de inimă, prietena i-a invitat pe Rayna și pe Mark la o petrecere organizată în ajunul alegerilor electorale.

— Mi-a plăcut pe loc de Mark, își amintea Rayna. Era interesant într-un mod oarecum pașnic. Am petrecut împreună toată seara stând de vorbă în bucătărie.

Rayna a izbucnit în râs, după care a adăugat:

— Cred că eu am vorbit cel mai mult toată seara.

Rayna era convinsă că şi Mark se simţea atras de ea şi se aştepta să audă acest lucru de la el a doua zi, dar se scurseseră trei săptămâni şi nu primise nicio veste de la el. în cele din urmă, a stăruit ca prietena ei să afle dacă Mark era interesat de ea. La insistenţele prietenei comune, Mark a invitat-o pe Rayna la film. Aşa

 au început să se curteze, dar între ei nu a fost niciodată o poveste de dragoste aprinsă.

— Ne vedeam des pentru o vreme, apoi încetam un timp, povestea Mark. După aceea, începeam ne dăm întâlnire din nou. în sfârşit, trei ani mai târziu, ne-am căsătorit.

— Apropo, a adăugat Rayna, Mark şi cu mine suntem în continuare căsătoriţi, iar prietena care nu voia să ne facă cunoştinţă a divorţat.

Aceste poveşti de viaţă complet diferite ridică anumite semne de întrebare interesante. De ce unele persoane se îndrăgostesc atât de intens şi, după câte se pare, la prima vedere? De ce unele cupluri îşi încep relaţia de iubire cu o prietenie plină de raţionalitate? Şi de ce, la fel ca în cazul Raynei şi al lui Mark, în atât de multe cupluri partenerii par să deţină trăsături de personalitate diametral opuse? Când vom găsi răspunsuri la aceste întrebări, vom avea şi primele indicii care să ne dezvăluie dorinţele psihologice ascunse aflate la baza relaţiilor de iubire.

DESLUŞIREA MISTERULUI CARE STĂ LA BAZA ATRACŢIEI ROMANTICE

în ultimii ani, oameni de ştiinţă din mai multe domenii s-au străduit să ne ajute să căpătăm o înţelegere mai profundă a mecanismului iubirii romantice şi observaţii preţioase au venit din fiecare zonă de cercetare. Unii biologi susţin că un comportament de curtare are o anumită „bio-logică".

Conform acestor vederi largi, evoluţioniste, ne alegem instinctiv perechea care va asigura supravieţuirea speciei. Bărbaţii sunt atraşi de femeile care au o frumuseţe clasică - cele cu pielea catifelată, ochi strălucitori, păr mătăsos, o constituţie osoasă sănătoasă, buze roşii şi obraji îmbujoraţi - nu pentru că ţin cont de ce este la modă, ci pentru că aceste trăsături sunt indicii ale tinereţii şi ale unei sănătăţi robuste, semne care transmit ideea că o femeie este la apogeul vârstei când poate deveni mamă.

Femeile îşi aleg partenerii din motive biologice uşor diferite. Deoarece tinereţea şi sănătatea fizică nu sunt esenţiale pentru rolul reproductiv al partenerului masculin, femeile preferă instinctiv bărbaţii cu pronunţate trăsături „alfa": capacitatea de a domina alţi masculi şi de a aduce acasă mai mult decât porţia care li se cuvine din pradă. Ipoteza este că dominaţia masculină asigură supravieţuirea grupului într-o măsură mai mare decât tinereţea sau frumuseţea. Astfel, un preşedinte de consiliu de administraţie, cu o vârstă de aproximativ cincizeci de ani - echivalentul umanoid pentru o gorilă mascul din specia gorilelor cu spate argintiu -, este tot atât de atrăgător în ochii femeilor precum un bărbat tânăr, chipeş, viril, dar cu mai puţin succes în afaceri.

Dacă avem tăria să lăsăm deoparte măcar pentru o clipă indignarea provocată de ideea că atracţia noastră pentru sexul opus se rezumă la potenţialul nostru de perpetuare a speciei şi la cel de culegător de hrană/ bani, această teorie este validă într-o oarecare măsură. Fie că ne place sau nu, tinereţea şi aspectul fizic al unei femei, la fel ca puterea şi statutul social al unui bărbat joacă un rol însemnat în alegerea perechii, după cum se dovedeşte aruncând o scurtă privire asupra mesajelor personale de la mica publicitate: „B.S.A. [Bărbat Alb Singur], 45 de ani,

carieră de succes, posesor de avion privat, dorește să cunoască T.S.A. [Tânără Albă Singură], atrăgătoare, subțire, douăzeci de ani", și așa mai departe; dar chiar dacă factorii biologici joacă un rol-cheie în avansurile noastre amoroase, în ecuația iubirii mai intră și alți factori.

Vă propun să trecem la un alt domeniu de studiu, psihologia socială, și să explorăm ceea ce este cunoscut ca teoria „schimbului social"[1], care funcționează în alegerea partenerului. Ideea de

bază a acestei teorii este că alegem parteneri care ne sunt mai mult sau mai puțin egali. Când vrem să ne găsim un partener, ne măsurăm unul pe altul cu același sânge rece cu care directorii de firmă analizează pe toate fețele o fuziune: observăm, aspectul fizic atrăgător, statutul financiar și poziția pe care celălalt o ocupă în ierarhia socială, precum și diferitele trăsături de personalitate, cum ar fi generozitatea, creativitatea și simțul umorului. Cu o viteză demnă de cea a unui calculator, înregistrăm punctajele obținute de celălalt și dacă scorurile de pe tabela de marcaj sunt aproximativ egale, atunci sună și clopoțelul care anunță că ofertanții pot să înceapă licitația.

Teoria schimbului social ne oferă o perspectivă mai cuprinzătoare asupra mecanismului după care ne alegem partenerul, în comparație cu simplul model biologic. Nu numai tinerețea, frumusețea și poziția socială ne interesează, spun psihologii sociali, ci persoana în totalitate. De exemplu, faptul că o femeie a trecut de prima tinerețe sau că un bărbat are un loc de muncă mai modest poate fi compensat prin faptul că el sau ea este o persoană fermecătoare, inteligentă, plină de compasiune.

Cea de-a treia idee, teoria *persona**, adaugă totuşi o altă dimensiune acestui fenomen al atracţiei romantice.[2] Teoria *persona* susţine că un factor important de decizie în alegerea partenerului este modul în care un posibil pretendent ne întăreşte stima de sine. Fiecare dintre noi poartă o mască, o *persona,* care este chipul pe care îl arătăm celorlalţi. Teoria *persona* sugerează că ne alegem o pereche care ne va întări această imagine de sine. întrebarea operativă în acest caz este următoarea: „Cum va fi influenţat sentimentul meu de sine, dacă voi fi văzut în compania acestei persoane?". Se pare că această teorie are o logică. Fiecare dintre noi a simţit un soi de mândrie şi, poate, a fost stânjenit din pricina modului în care am crezut că partenerii noştri au fost percepuţi de ceilalţi; într-adevăr, pentru noi contează ce cred cei din jur.

Deşi aceste trei teorii explică parţial unele aspecte ale iubirii romantice, tot nu am găsit răspunsuri la întrebările noastre iniţiale. Cum se poate explica intensitatea cu care este trăită iubirea romantică - ca în cazul lui Maggie şi al lui Victor -, acel sentiment de extaz care parcă ne dă aripi? Şi de ce se întâmplă - ca în cazul Raynei şi al lui Mark - ca partenerii atât de multor cupluri să aibă trăsături de caracter complementare?

în realitate, cu cât analizăm mai profund fenomenul atracţiei amoroase, cu atât mai incomplete par aceste teorii. De exemplu, cum se explică sentimentele devastatoare care însoţesc adesea experienţa destrămării unei relaţii, acel torent distrugător de sentimente care ne poate îneca în anxietate şi autocompătimire? Un client îmi

---

* *Persona* este unul din cele mari patru arhetipuri propuse de Cari Gustav Jung, reprezentând masca sau faţada pe care individul o afişează în societate pentru a corespunde convenienţelor sociale şi care este la polul opus faţă de adevărata personalitate interioară, (n.tr.)

spunea, într-o perioadă în care prietena tocmai îl părăsise: „Nu mai am somn, nu îmi mai trebuie mâncare. Simt că pieptul îmi stă să explodeze. Plâng tot timpul şi nu ştiu ce să fac". Teoriile atracţiei pe care le-am trecut în revistă până acum sugerează că un mod mai potrivit de a reacţiona faţă de o poveste de dragoste ce a luat sfârşit ar putea fi să pornim pur şi simplu într-o nouă rundă de căutare a perechii potrivite.

Există un alt aspect uimitor în explicarea atracţiei romantice: se pare că avem gusturi mult mai elaborate decât indică oricare dintre aceste teorii. Pentru a înţelege ce vreau să spun, îngăduiţi-vă o clipă de răgaz pentru a reflecta la întâlnirile romantice pe care le-aţi avut în trecut. De-a lungul vieţii, aţi

cunoscut mii de persoane; după o estimare sumară, să presupunem că sute dintre ele au fost suficient de atrăgătoare din punct de vedere fizic sau suficient de pline de succes pentru a vă capta interesul. Cân

vom îngusta această plajă, aplicând teoria schimbului social, am putea să ajungem la un număr mai redus de persoane - să zicem, cincizeci sau până într-o sută din acest grup selectat - care să aibă un „punct de valoare" egal sau mai mare decât al vostru. în mod logic, ar fi trebuit să vă îndrăgostiţi de un număr impresionant de persoane. Cu toate acestea, cei mai mulţi dintre noi au fost foarte atraşi doar de câţiva indivizi. De fapt, când consiliez persoane celibatare, mi se întâmplă să aud în mod repetat că „Nu mai găseşti niciun bărbat (sau nicio femeie) ca lumea!". Lumea este plină de cei pe care aceşti celibatari i-au respins.

Mai mult - şi aceasta este o realitate stranie -, acei câţiva indivizi faţă de care oamenii se simt atraşi de obicei seamănă între ei destul de bine. Gândiţi-vă pentru o clipă la trăsăturile de caracter ale celor pe care îi luaţi în considerare ca potenţiali parteneri. Dacă ar fi să întocmiţi o listă a trăsăturilor de personalitate predominante ale acestora, aţi descoperi o mulţime de asemănări - inclusiv, în mod surprinzător, în ceea ce priveşte trăsăturile lor negative.

Din perspectiva mea privilegiată în calitate de terapeut de cuplu, văd limpede tiparul ineluctabil după care operează clienţii mei în alegerea partenerilor de relaţie. într-o seară, în timpul unei şedinţe de terapie de grup, ascultam ce spunea un bărbat căsătorit de trei luni cu cea de-a doua soţie. Când prima sa căsătorie a luat sfârşit, jurase în faţa grupului că nu se va mai implica niciodată într-o relaţie cu o femeie care să semene cu prima soţie. Considera că fusese o persoană răutăcioasă, posesivă şi egoistă. Cu toate acestea, îmi mărturisea în timpul şedinţei că, în urmă cu o zi, auzise „vocea fostei soţii în timp ce actuala parteneră îi vorbea. Cuprins de panică, omul conştientizase că cele două femei aveau personalităţi aproape identice. *Se pare că fiecare dintre noi caută în mod compulsiv un partener cu un set foarte bine definit de trăsături de caracter pozitive şi negative.*

Pentru a explica acest nivel ridicat de selectivitate, este nevoie să înţelegem rolul pe care mintea inconştientă îl joacă în alegerea perechii. în epoca postfreudiană, majoritatea oamenilor şi-au făcut

un obicei din a scotoci prin ungherele inconştientului, cu scopul a găsi explicaţii pentru întâmplările din viaţa de zi cu zi. Discutăm în cunoştinţă de cauză despre „alunecările freudiene"", ne analizăm visele şi cercetăm modurile în care inconştientul ar putea influenţa comportamentul nostru cotidian. Chiar şi aşa, cei mai mulţi dintre noi subestimează foarte mult dimensiunea minţii inconştiente. Există o analogie care ar putea să ofere o înţelegere mai corectă a influenţei ei pătrunzătoare. în timpul zilei, nu putem vedea stelele. Vorbim despre ele de parcă „şi-ar face apariţia" seara, chiar dacă sunt pe bolta cerească în permanenţă. De asemenea, subestimăm numărul incomensurabil de mare al stelelor. Ne uităm la cer, vedem câteva stele care luminează slab în noapte şi ne închipuim că asta este tot. Când călătorim departe de luminile orbitoare ale oraşului, vedem un cer presărat cu stele şi suntem copleşiţi de strălucirea care inundă cerul, dar numai când ne adâncim în studiul astronomiei aflăm întregul adevăr: sutele de mii de stele pe care le vedem pe un cer fără lună, într-un loc îndepărtat de forfota oraşului, reprezintă doar o infimă parte din miriadele de stele din univers, iar multe dintre scânteierile de lumină despre care presupunem că ar fi stele sunt, de fapt, galaxii întregi. La fel stau lucrurile şi cu mintea inconştientă: gândurile care urmează firul logic, ordonat, al minţii noastre conştiente nu

Alunecarea freudiană sau parapraxa este o greşeală de limbaj, de memorie sau de acţiune, la baza căreia se consideră că ar sta interferenţa unui gând, a unui conflict sau a unei dorinţe inconştiente, (n.red.)

 sunt altceva decât un voal subţire aşternut peste inconştient, care este activ şi funcţionează neîncetat.

Haideţi să aruncăm o scurtă privire asupra structurii creierului, acest organ misterios şi complex compus din multe subdiviziuni distincte. Pentru a simplifica lucrurile, prefer să recurg la modelul neurosavantului Paul McLean şi să împart structura creierul în trei straturi concentrice.[3]

Trunchiul cerebral, stratul profund şi cel mai vechi din istoria evoluţiei umane, constituie acea parte a creierului responsabilă pentru funcţiile de reproducere, autoconservare şi anumite funcţii vitale cum ar fi circulaţia sângelui, respiraţia, somnul şi contracţia muşchilor ca răspuns la stimularea externă. Localizat la baza cutiei craniene, această regiune a creierului mai

este numită uneori „creierului reptilian", deoarece toate vertebratele, începând de la reptile până la mamifere, au în comun această porţiune din anatomie. Pentru a răspunde scopului acestei discuţii, vă propun să considerăm trunchiul cerebral sursa responsabilă pentru acţiunea fizică.

Deasupra trunchiului cerebral, ieşind în afară asemenea unei protuberanţe asemănătoare cu un iadeş, se află o porţiune a creierului numită sistemul limbic, a cărui funcţie se pare că este generarea anumitor emoţii intense. Oamenii de ştiinţă pot să stimuleze, prin intervenţie chirurgicală, sistemul limbic al animalelor folosite în experienţele din laborator şi să genereze accese spontane de frică şi agresivitate. în cartea de faţă, voi folosi sintagma „creierul vechi" pentru a face referire la porţiunea din creier care cuprinde atât trunchiul cerebral, cât şi sistemul limbic. Gândiţi-vă la creierul vechi ca fiind intens conectat şi având rolul de a declanşa majoritatea reacţiilor spontane din organismul uman.Ultima regiune din structura creierului este cortexul cerebral, o masă de ţesut neuronal mai mare, străbătută de circumvoluţi- uni, care înconjoară cele două regiuni interne şi este, la rândul ei, împărţită în patru regiuni sau lobi. Această porţiune a creierului, cel mai bine dezvoltată în rândul specimenelor *Homo sapiens*, este locul responsabil pentru funcţiile cognitive ale fiinţei umane. în această carte voi numi cortexul cerebral „creierul nou", deoarece acesta e cel mai recent apărut în istoria evoluţiei umane. Creierul nou reprezintă acea parte din fiinţa voastră care este conştientă, vigilentă şi aflată în contact cu toate cele ce se întâmplă zilnic în jurul vostru. El este acea parte din fiinţa voastră care ia decizii, gândeşte, observă, planifică, anticipează, reacţionează, organizează informaţii şi elaborează idei. Creierul nou este în mod intrinsec logic şi încearcă să descopere o cauză pentru orice efect şi un efect pentru orice cauză. într-o anumită măsură, temperează o parte din reacţiile instinctive ale creierului vechi.[4] în linii mari, această parte a minţii voastre - analitică, pregătită să sondeze, să pună sub semnul întrebării orice *input* - o consideraţi sediul identităţii voastre.

Logica după care funcţionează creierul vechi

Spre deosebire de creierul nou, cunoaştem prea puţine despre funcţiile îndeplinite de creierul vechi. A încerca să înţelegem această parte a fiinţei noastre este o sarcină înnebunitoare, întru-

cât ar trebui să întoarcem pe dinafară mintea conştientă şi să-i examinăm cu atenţie partea cea mai ascunsă. Oamenii de ştiinţă care au supus creierul vechi acestei analize amănunţite ne spun că principala sa preocupare este autoconservarea. Chiar în stare de alertă, creierul vechi îşi pune în permanenţă întrebarea esenţială: „E ceva sigur?".

Fiind preocupat să-şi îndeplinească sarcina principală, aceea de a vă asigura siguranţa, creierul vechi operează într-un mod

 complet diferit de cel al creierului nou. Una dintre diferenţele majore este faptul că, după câte se pare, creierul vechi este doar foarte vag conştient de existenţa lumii exterioare. Spre deosebire de creierul nou, care se bazează pe percepţia directă a fenomenelor externe, creierul vechi îşi extrage datele de *input* din imaginile, simbolurile şi gândurile produse de creierul nou. Acest lucru îi structurează datele în categorii foarte largi. De exemplu, în timp ce creierul vostru nou face cu uşurinţă deosebirea dintre John, Suzy şi Margaret, creierul vostru vechi grupează aceste persoane în şase categorii de bază. Singurul lucru de care se pare că este preocupat creierul vostru vechi e dacă o anumită persoană este cineva: (1) de care trebuie să aveţi grijă, (2) care are grijă de voi, (3) cu care vreţi să faceţi sex, (4) de care să fugiţi, (5) faţă de care să vă supuneţi sau (6) pe care să o atacaţi.[5] Subtilităţi precum „această persoană este vecinul meu", „vărul meu", „mama mea" sau „soţia mea" trec în plan secundar. Creierul vechi şi creierul nou, atât de deosebite, fac în permanenţă schimb de informaţii şi le interpretează. Iată cum se petrece acest lucru. Să presupunem că sunteţi singur la voi acasă şi, dintr-odată, persoana A păşeşte pragul uşii şi intră în căminul vostru. Creierul vostru nou generează în mod automat imaginea acestei fiinţe şi o transmite creierului vostru vechi, pentru a fi examinată cu atenţie. Creierul vechi recepţionează imaginea şi o compară cu alte imagini deja stocate. Instantaneu, se conturează o primă observaţie: „Acest umanoid nu este un străin". După câte se pare, au mai fost înregistrate şi alte întâlniri cu această fiinţă. O fracţiune de secundă mai târziu, apare o a doua observaţie: „Nu există episoade periculoase asociate cu această imagine". Dintre toate interacţiunile pe care le-aţi avut cu acest musafir misterios,

niciuna nu v-a pus viaţa în pericol. După aceea, rapid, urmează a treia observaţie: „Au existat numeroase episoade *agreabile* asociate cu această imagine". De fapt, înregistrările par să sugereze că A este o persoană care manifestă o grijă protectoare faţă de dumneavoastră. După ce s-a ajuns la această concluzie, sistemul limbic transmite către creierul reptilian semnalul „E în regulă!" şi constataţi că vă îndreptaţi cu braţele larg deschise spre intrusul care v-a invadat spaţiul. Operând după comenzile primite de la creierul nou, vă treziţi spunând: „Mătuşă Mary! Ce plăcere să te văd!"

Toate acestea au avut loc fără ca voi să fiţi conştient şi s-au petrecut în doar o fracţiune de secundă. Pentru mintea voastră conştientă, evenimentul se rezumă la faptul că îndrăgita voastră mătuşă Mary a intrat pe uşă. în acest timp, în vreme ce vă întâmpinaţi plin de căldură mătuşa, procesul de strângere a datelor continuă. Această cea mai recentă întâlnire dă naştere mai multor gânduri, emoţii şi imagini care sunt transmise sistemului limbic pentru a fi stocate în acea parte a creierului rezervată pentru mătuşa Mary. Aceste noi date vor constitui o parte din informaţiile scanate de creierul vechi când ea va veni în vizită data viitoare.

Vă propun să aruncăm o privire la o situaţie un pic diferită. Să presupunem că persoana care a păşit pe uşă şi a intrat la voi în casă nu era mătuşa Mary, ci sora ei, mătuşa Carol, şi că, în loc să o întâmpinaţi cu braţele deschise, descoperiţi că vizita ei nu vă face nicio plăcere. Cum se explică o astfel de reacţie diferită faţă de cele două surori? Să ne imaginăm că, atunci când aveaţi un an şi jumătate, aţi petrecut o săptămână stând cu mătuşa Carol în timp ce mama voastră era internată în spital pentru a aduce pe lume un alt bebeluş. în încercarea de a vă pregăti din timp pentru această vizită, părinţii v-au explicat că „mami o să plece la spital ca să aducă acasă un frăţior sau o surioară mai mică". Cuvintele „spital", „frăţior" şi „surioară" nu aveau niciun înţeles pentru voi, însă „mami" şi „o să plece", cu siguranţă că da. De fiecare dată

 când părinţii pronunţau aceste două cuvinte împreună, vă simţeaţi neliniştit şi începeaţi să vă sugeţi degetul mare. Câteva săptămâni mai târziu, când mami a intrat în travaliu, aţi fost luat din pătuţul vostru în vreme ce dormeaţi adânc şi dus cu maşina acasă la mătuşa Carol. V-aţi trezit singur,

într-o cameră necunoscută, iar persoana care a venit la voi când aţi început să scânciţi nu era mama sau tata, ci mătuşa Carol.

Aţi rămas prizonier într-o chinuitoare nelinişte în cele câteva zile ce au urmat. Chiar dacă mătuşa Carol era plină de afecţiune şi drăguţă cu voi, vă simţeaţi părăsit. Această frică primară a ajuns să fie asociată cu mătuşa voastră şi, pentru mulţi ani de zile, era suficient să o vedeţi sau să îi simţiţi parfumul pentru a fugi din cameră. în ultimii ani, aţi avut numeroase experienţe agreabile sau neutre legate de mătuşa Carol; cu toate acestea, după treizeci de ani de atunci, când ea îşi face apariţia, simţiţi impulsul de a o lua la fugă. Numai cu o disciplină riguroasă veţi începe să o întâmpinaţi cu bunăvoinţă.

NIMIC NU SE COMPARĂ CU MOMENTUL PREZENT

Această poveste ilustrează un principiu important legat de creierul vechi: el nu are noţiunea timpului liniar. Astăzi, mâine şi ieri nu există; tot ce a existat încă există. înţelegerea acestei realităţi esenţiale cu privire la natura minţii inconştiente vă poate ajuta să înţelegeţi de ce uneori, în cadrul relaţiei voastre, aveţi anumite sentimente care par disproporţionate faţă de întâmplările care le-au declanşat. De exemplu, imaginaţi-vă că sunteţi o femeie de treizeci şi cinci de ani, o avocată angajată într-o firmă prestigioasă. într-o zi, în timp ce staţi aşezată la biroul vostru şi vă lăsaţi în voia unor gânduri calde, iubitoare, faţă de soţul vostru, vă hotărâţi să îi telefonaţi. Formaţi numărul, iar secretara sa vă informează că a plecat din birou şi nu poate fi apelat la telefon. Dintr-odată, gândurile iubitoare care vă dădeau ghes dispar ca din senin şi vă simţiţi copleşită de un val de neliniste: „Unde poate fi?". Mintea raţională ştie că probabil în acel moment el îşi sună un client sau savurează în tihnă un prânz târziu, dar o altă parte din voi se simte - hai să fim cinstiţi - abandonată. Iată unde s-a ajuns: sunteţi o femeie sofisticată, capabilă, şi doar pentru că soţul nu este disponibil când l-aţi apelat la telefon vă simţiţi la fel de vulnerabilă ca atunci când mama v-a lăsat o zi întreagă în grija unei bone necunoscute. Creierul vostru vechi este blocat într-o perspectivă învechită.

Sau să presupunem că sunteţi un bărbat de vârstă mijlocie, un manager de departament dintr-o mare companie. După ce aţi avut o zi plină de activităţi solicitante la locul de muncă, unde aţi reuşit să liniştiţi apele cu nişte clienţi importanţi şi să veniţi cu

ideile salvatoare la finalizarea unui proiect de buget în valoare de mai multe milioane de dolari, sunteţi în maşină, în drum spre casă, şi abia aşteptaţi să-i împărtăşiţi soţiei micile voastre succese din ziua aceea. Când intraţi în casă, găsiţi un bileţel lăsat de partenera voastră, în care vă scrie că o să vină târziu de la muncă. Vi s-a tăiat tot elanul. Dar voi contaţi ca ea să fie acasă! După primul moment de dezamăgire, vă reveniţi şi vă surâde ideea de a petrece timpul singur cu voi înşivă? Vă folosiţi de această ocazie să mai aruncaţi o privire încă o dată peste situaţia curentă a bugetului de la firmă? Da, dar nu înainte să vă duceţi glonţ la frigider şi să vă regalaţi cu două porţii mari de îngheţată de vanilie; cel mai apropiat surogat pentru laptele de mamă. Trecutul şi prezentul trăiesc alături în mintea voastră.

Acum, după ce am reflectat un timp la natura minţii inconştiente, vă propun să ne întoarcem la discuţia noastră iniţială despre modul în care ne alegem perechea. Cum contribuie aceste infor

-Misterul atracţiei 67 maţii despre creierul vechi la înţelegerea atracţiei romantice? Partea stranie, pe care am observat-o mai devreme în analiza noastră, constă în faptul că noi părem *foarte selectivi* în alegerea partenerilor. De fapt, părem să fim în căutarea „alesului" cu un set foarte bine definit de trăsături pozitive şi negative.

După mulţi ani de cercetare teoretică şi observaţie clinică am descoperit că, de fapt, noi căutăm pe cineva care are trăsăturile de caracter dominante ale celor care ne-au crescut. Creierul nostru vechi, captiv în eternul „acum" şi prea puţin conştient de existenţa lumii din afara noastră, încearcă să recreeze mediul din copilărie, iar motivul pentru care creierul vechi încearcă să reînvie trecutul nu ţine de obişnuinţă sau de o compulsie oarbă, ci de nevoia acută de a vindeca vechi răni din copilărie.

Vreau să spun că motivul principal pentru care v-aţi îndrăgostit de partenerul vostru nu a fost tinereţea şi aspectul fizic atrăgător; nu v-aţi îndrăgostit de el pentru că avea un job impresionant, pentru că deţinea un „punct de valoare" egal cu al vostru sau pentru că avea o fire generoasă şi iubitoare. V-aţi îndrăgostit de el deoarece creierul vechi l-a confundat cu părinţii voştri! Creierul vostru vechi a crezut că a găsit, în sfârşit, candidatul ideal care să compenseze prejudiciile psihologice şi emoţionale din copilărie.

Capitolul 2
H \\ll l HlPll i K l l l

Maturitatea nu este nici pe departe un profesor mai bine pregătit decât tinereţea, căci nu a dobândit la fel de multe câte a pierdut.
Henry David Thoreau

Când auziţi cuvintele „prejudiciile psihologice şi emoţionale din copilărie" s-ar putea să vă gândiţi în mod automat la traume severe suferite în copilărie, cum ar fi abuzul sexual sau fizic ori suferinţa pricinuită de faptul că părinţii au divorţat, au murit sau erau alcoolici. Pentru multe persoane aşa arată realitatea tragică a copilăriei. Totuşi, chiar dacă aţi fost îndeajuns de norocoşi încât să fi crescut într-un mediu care v-a oferit siguranţă şi grijă plină de căldură, încă mai purtaţi unele cicatrici invizibile din perioada copilăriei, deoarece chiar din clipa în care aţi venit pe lume, aţi fost o fiinţă complexă, dependentă, cu un ciclu nesfârşit de nevoi. Freud ne aplica în mod justificat eticheta de „fiinţe insaţiabile". Niciun părinte, indiferent cât de devotat ar fi, nu este capabil să răspundă perfect tuturor acestor nevoi în continuă schimbare. înainte de a analiza câteva dintre modurile mai subtile în care se poate să fi fost răniţi în copilărie şi modul în care acest lucru afectează relaţiile voastre de iubire, vă propun să aruncăm o privire asupra fiinţei care eraţi când v-aţi născut, deoarece această stare de „întreg originar" conţine un indiciu important pentru aşteptările ascunse, pe care le aveţi faţă de partenerul vostru.

Întregul originar

Nu au existat niciodată bebeluşi-minune născuţi cu puterea de a ne dezvălui tainele întunecate ale vieţii dinaintea naşterii, dar noi ştim câte ceva despre existenţa fizică a unui fetus. Ştim că nevoile sale biologice sunt satisfăcute instantaneu şi spontan printr-un schimb de fluide care se petrece între el şi mamă. Ştim că fetusul nu are nevoie să mănânce, să respire sau să se protejeze şi mai ştim că este în permanenţă liniştit de bătăile ritmice ale inimii mamei sale. Din aceste realităţi biologice simple şi din observarea nou-născuţilor, putem presupunem că fetusul duce o existenţă liniştită, lipsită de efort, în timp ce pluteşte în lichidul amniotic. Nu este conştient că există graniţe, nu are sentimentul identităţii personale şi nici nu e conştient că se află încapsulat într-un sac protector, în pântecul mamei sale. O credinţă larg împărtăşită susţine că, atunci când un bebeluş se găseşte în pântecul matern, experimentează o senzaţie de unitate, o experienţă edenică, eliberată de orice dorinţă. Martin Buber, un teolog evreu, formula

ideea în felul următor: „în existența fetală, fiecare dintre noi am fost în comuniune cu universul".[1]

Această existență idilică se sfârșește brutal când contracțiile mamei expulzează în mod violent bebelușul din pântecul matern, dar în primele luni de viață - o etapă în dezvoltarea ființei umane numită „perioada autistă" -, bebelușul încă nu face distincție între sine și restul lumii.[2] La începutul celui de-al doilea an de căsnicie, Helen și cu mine am devenit din nou părinți și încă avem amintiri vii despre această etapă din copilăria fragedă a fiicei noastre, Leah. După ce toate nevoile sale fizice erau satisfăcute, se cuibărea liniștită în brațele noastre și privea în jur cu seninătatea unui Buddha. La fel ca toți bebelușii, nu se percepea ca pe o ființă distinctă și nu făcea niciun fel de separări interne între gânduri, sentimente și fapte. în ochii noștri, ea experimenta o spiritualitate primordială, un univers fără frontiere. Cu toate că era imatură și depindea în mod absolut de Helen și de mine pentru a supraviețui, Leah era o ființă umană completă, însuflețită de energie vitală - în anumite privințe, mai întregită decât avea să fie vreodată.

Ca adulți, părem să păstrăm o amintire efemeră despre această stare de plenitudine a întregului originar, avem senzația că e la fel de greu de redobândit precum un vis. Părem să ne reamintim ceva dintr-un timp îndepărtat, când eram într-o mai mare măsură contopiți și conectați cu lumea. Acest sentiment este descris în mod repetat în mituri și în toate culturile, ca și cum cuvintele ar putea reda mai mult din realitate. Este vorba despre povestea Grădinii Raiului, care ne fascinează.

Totuși, care este legătura dintre acest fapt și căsnicie? Dintr-un anumit motiv, pășim în căsnicie cu așteptarea că partenerii noștri vor reface, ca prin farmec, acest sentiment al plenitudinii inițiale. E ca și cum ei ar deține cheia unui regat de poveste și tot ce trebuie să facem este să-i convingem să descuie porțile. Eșecul lor de a înfăptui acest lucru se numără printre motivele principale ale nefericirii noastre ulterioare.

TU ȘI EU SUNTEM UNUL ȘI ACELAȘI

Sentimentul de unitate pe care un copil îl trăiește în pântecul mamei, în primele luni de viață, se estompează treptat, lăsând loc impui-

sului de a fi un sine distinct. Starea esenţială de unitate rămâne, dar acum există o licărire de conştiinţă despre lumea exterioară, în această etapă de dezvoltare copilul începe să facă descoperirea fundamentală că mama sa, uriaşul cel bun care îl ţine în braţe, îl hrăneşte şi scoate sunete atât de liniştitoare, nu este mereu cu el. Copilul încă se simte conectat cu mama sa, dar are o conştiinţă de sine primitivă.

Când bebeluşii sunt într-o etapă simbiotică - ne spun psihologii în dezvoltarea umană -, resimt un dor intens de a se conecta cu persoanele care au grijă de ei. Specialiştii etichetează această dorinţă drept impulsul de ataşament. Energia vitală a copilului este direcţionată spre mamă, într-un efort de a redobândi sentimentul anterior de uniune fizică şi spirituală. Termenul care descrie acest dor este *eros,* un cuvânt de origine greacă, pe care noi îl asociem de obicei cu iubirea romantică sau sexuală, dar care iniţial avea o semnificaţie mai largă, aceea de „energie vitală"[3].

Reuşita copilului de a se simţi, în egală măsură, distinct faţă de mama sa şi conectat cu ea are un profund impact asupra tuturor relaţiilor sale de mai târziu. Dacă va avea noroc, copilul va fi capabil să facă distincţii clare între el însuşi şi ceilalţi semeni, şi totuşi să se simtă conectat cu ei; va avea graniţe fluide, pe care le va putea deschide sau închide după bunul plac. Un copil care are experienţe dureroase la începutul vieţii fie se va simţi rupt de cei din jur, fie va încerca să fuzioneze cu aceştia, fără să ştie unde se sfârşeşte fiinţa lui şi unde încep ceilalţi. Această lipsă de graniţe clare va reprezenta o problemă recurentă în căsnicie.

Pe măsură ce copilul creşte, erosul va fi îndreptat nu doar înspre mamă, dar şi înspre tată, înspre fraţi şi înspre lumea ca întreg. îmi amintesc când fiica mea Leah avea trei ani şi dorea să exploreze întregul univers din jurul ei. Avea atât de multă energie, încât era capabilă să alerge toată ziua fără să obosească. „Hai, aleargă cu mine, tati! Uite, mă dau peste cap!". Se învârtea în cerc de zeci de ori şi ameţea atât de tare, încât în cele din urmă cădea lată şi nu se mai oprea din râs. Obişnuia să alerge după licurici, să le vorbească frunzelor, să se legene cu capul în jos, agăţată de barele din parcul de joacă, şi mângâia orice căţeluş care îi ieşea în cale. La fel ca lui Adam, îi plăcea să dea nume obiectelor şi era foarte receptivă la cuvintele pe care le auzea. Când o priveam pe

Leah, vedeam erosul, pulsaţia vibrantă a vieţii. O invidiam şi tânjeam după ce pierdusem.

Helen şi cu mine ne străduim să păstrăm viu erosul din Leah, să menţinem strălucirea din ochii ei şi bucuria din râsetele ei molipsitoare; dar, în ciuda celor mai bune intenţii, nu reuşim să-i satisfacem toate nevoile. Uneori, pare că însăşi viaţa o face să se retragă în lumea ei lăuntrică. Odată s-a speriat de un câine mare şi aşa a învăţat să se ferească de animale. într-o zi a alunecat în piscină şi aşa a început să se teamă de apă. Alteori, Helen şi cu mine suntem direct răspunzători. în afară de Leah, mai avem alţi cinci copii şi în unele momente se simte ignorată. Sunt zile când venim acasă de la muncă prea obosiţi ca să ascultăm ce are să ne spună, iar atenţia noastră este prea distrasă ca să înţelegem ce vrea. Din păcate, o rănim totodată transferându-i, fără intenţie, propriile noastre răni din copilărie - moştenirea emoţională transmisă de generaţii. Fiecare dintre noi fie compensează în mod exagerat pentru ce nu a primit în trecut de la părinţi, fie recreează orbeşte aceleaşi situaţii dureroase.

Din nu se ştie ce motive, când dorinţele lui Leah nu sunt satisfăcute, o expresie de nedumerire îi apare pe chip; plânge; îi este teamă. Nu le mai vorbeşte frunzelor şi nu mai bagă în seamă licuricii dănţuind în jurul tufelor. Erosul este ciuntit şi se retrage în universul lui tainic.Pelerinajul periculos

Povestea lui Leah este povestea mea şi a ta. Noi toţi am pornit în călătoria vieţii întregi şi plini de vitalitate, dornici să experimentăm aventurile vieţii, dar am avut de împlinit un pelerinaj periculos traversând copilăria. într-o măsură mai mică sau mai mare, fiecare dintre noi a fost rănit de atitudinea intruzivă sau de neglijenţa celor care au avut grijă de noi. De fapt, o parte din acest act traumatic a avut loc în primele noastre luni de viaţă. Gân- diţi-vă o clipă la nevoile permanente ale unui bebeluş. Când bebeluşul se trezeşte dimineaţa, plânge pentru că trebuie hrănit. După aceea, scutecele îi sunt ude şi plânge pentru că trebuie schimbat. Apoi vrea să fie ţinut în braţe - o dorinţă fizică la fel de intensă ca nevoia de hrană. Ulterior, bebeluşului i se face foame din nou şi începe să plângă ca să fie hrănit. Un balonaş de gaze i se formează în stomac, iar bebeluşul plânge simţind durerea. El semnalează nevoia de ajutor în singurul mod în care ştie să o facă - printr-un plâns nediferenţiat -, iar dacă cei care au grijă de el sunt suficient de sensibili să-l perceapă, bebeluşul este hrănit, schimbat, ţinut în braţe sau legănat şi experimentează o satisfacţie de moment. Dacă cei care au grijă de el nu pot să înţeleagă ce îl deranjează sau dacă nu acordă atenţie acestor semnale, de teamă să nu îl răsfeţe, copilul simte o nelinişte primară: lumea nu este un loc sigur. Deoarece nu are cum să se îngrijească singur şi nici nu este capabil să aştepte pentru a obţine satisfacţie, el crede că a determina lumea din afara lui să ofere un răspuns imediat nevoilor sale este, într-adevăr, o chestiune de viaţă şi de moarte.

Chiar dacă, la fel ca mine, nu aveţi nicio amintire din primele luni de viaţă, creierii noaştri vechi sunt captivi încă într-o perspectivă infantilă. Chiar dacă astăzi suntem adulţi, capabili să ne hrănim singuri şi să ne îmbrăcăm cu haine călduroase şi uscate, o parte ascunsă din noi se mai aşteaptă ca lumea din afară să aibă grijă de noi. Când partenerii noştri sunt ostili sau pur şi simplu nu ne ajută, un semnal de alarmă nevăzut se declanşează în creierul nostru şi ne copleşeşte cu frica de a muri.

După cum veţi vedea curând, acest sistem de alarmă automat joacă un rol crucial în relaţiile intime de iubire.

Pe măsură ce copilul se dezvoltă şi trece de primele luni de viaţă, apar nevoi noi şi fiecare nevoie nouă defineşte un posibil punct de rănire. De exemplu, când bebeluşul ajunge în jurul vârstei de un an şi jumătate, are un sentiment mai clar despre graniţele individualităţii, despre punctul în care se sfârşeşte fiinţa lui şi începe fiinţa celorlalţi. Aceasta este o etapă de dezvoltare cunoscută ca etapa „autonomiei şi independenţei". în această perioadă, copilul manifestă un interes din ce în ce mai mare pentru explorarea universului dincolo de cel care are grijă de el. Dacă un bebeluş care abia învaţă să meargă ar stăpâni limbajul la fel de bine ca un adult, ar putea spune ceva de genul: „Sunt gata să cobor puţin din braţele tale. O să las în pace mamelonul şi o să-mi fac curaj să hoinăresc un pic prin preajmă, de unul singur. Totuşi, sunt un pic cam nesigur dacă e bine să mă îndepărtez de tine, aşa că o să mă întorc peste câteva minute, ca să mă asigur că nu ai dispărut", dar, având în vedere că la această vârstă vocabularul copilului este limitat, el nu va face altceva decât să se dea jos din braţele mamei sale, să-i întoarcă spatele şi să pornească de-a buşilea prin cameră, ca să exploreze.

La modul ideal, mama surâde şi spune: „Pa, iubire. Să te distrezi! Voi fi chiar aici când vei avea nevoie de mine!", iar când bebeluşul se întoarce la ea, câteva minute mai târziu, dându-şi brusc seama cât de dependent este în realitate, mama lui îi va spune: „Bună! Te-ai distrat? Hai, vino să te stai în braţele mele o clipă!" îi transmite astfel copilului că e în regulă să plece de lângă

 ea şi să se avânte dincolo de ea pe cont propriu, chiar dacă este disponibilă de fiecare dată când are nevoie de ea. Copilul învaţă că lumea este un loc sigur, fascinant, care merită să fie explorat.

FUZIONIŞTII ŞI IZOLATORII

Mulţi copii sunt frustraţi în această etapă crucială de dezvoltare. Unii dintre ei au în preajmă o persoană care se îngrijeşte de ei şi care le zădărniceşte independenţa. Mama sau tatăl - şi nu copilul - se simt în nesiguranţă când copilul nu este în raza sa de observaţie. Dintr-un anumit motiv - înrădăcinat în propria copilărie -, părintele simte nevoia ca propriul său copil să rămână dependent

de el. Când fetiţa a plecat în cercetare dincolo de camera ei, o mamă nesigură ar putea să-i strige: „Nu pleca în camera de alături! Poţi să te loveşti!". Ascultător, copilul vine înapoi în braţele mamei. Totuşi, sub carapacea aparenţei de copil ascultător, fetiţa se teme. Impulsul ei de a câştiga autonomie a fost negat. Ea se teme că, dacă se va întoarce mereu înapoi în braţele mamei, va fi absorbită cu totul; va fi captivă pentru totdeauna într-o uniune simbiotică.

Fără ca un copil să fie conştient de acest lucru, teama de absorbire devine un aspect-cheie al caracterului său, iar mai târziu va deveni ceea ce eu numesc un „izolator", o persoană care îi respinge inconştient pe ceilalţi. îi ţine pe ceilalţi la distanţă deoarece are nevoie de „mult spaţiu"; îşi doreşte libertatea de a veni şi de a pleca după bunul ei plac; nu vrea să fie „ţintuită" într-o singură relaţie. Şi totuşi, dincolo de această aparenţă distantă se află o fetiţă de doi ani căreia nu i s-a permis să îşi satisfacă nevoia firească de independenţă. Când se va căsători, nevoia de a fi un „sine" distinct va figura în capul listei de scopuri secrete.

Unii copii cresc având genul opus de părinţi, care îi resping când cei mici aleargă cu braţele deschise spre părinţi, pentru a găsi alinare: „Lasă-mă în pace, sunt ocupat!"; „Du-te să te joci cu jucăriile tale!"; „încetează să mă sâcâi!". Persoanele care au grijă de ei nu sunt în stare să satisfacă nicio altă nevoie în afară de cele proprii, iar copiii acestora cresc cu sentimentul că sunt abandonaţi emoţional. în cele din urmă, aceşti copii vor ajunge când vor creşte ceea ce eu numesc „fuzionişti", acele persoane care par să aibă o nevoie insaţiabilă de apropiere umană. Fuzioniştii îşi doresc să „facă lucrurile împreună" tot timpul. Dacă se întâmplă ca o persoană să nu poată veni la întâlnire la ora stabilită se simt abandonaţi. Gândul divorţului îi umple de groază. Tânjesc să primească afecţiune fizică şi încurajare şi adesea au nevoie să menţină un contact verbal permanent. Sub aspectul acestui comportament sâcâitor pentru ceilalţi se află un copil mic care a avut nevoie să petreacă mai mult timp în braţele unui părinte.

în mod ironic, din motive pe care le voi analiza în următoarele capitole, fuzioniştii şi izolatorii au tendinţa să se dezvolte împreună şi să se căsătorească, în acest fel începând un joc aga-

sant al atracţiei şi respingerii, care le răpeşte ambilor parteneri satisfacţia.

Pe măsură ce aţi continuat călătoria prin anii copilăriei, aţi parcurs una după alta toate etapele de dezvoltare, iar modul în care persoanele care au avut grijă de voi au răspuns nevoilor voastre aflate în permanentă schimbare a influenţat într-o mare măsură sănătatea voastră emoţională. Foarte probabil, ele s-au descurcat mai bine într-o anumită etapă a dezvoltării voastre decât într-o alta. Se poate să fi avut grijă în mod exemplar de voi când eraţi bebeluş, de exemplu, dar au cedat nervos la prima voastră criză de plâns. Sau poate că părinţii au fost încântaţi de firea voastră isco-

T~

 ditoare când abia învăţaţi să mergeţi în picioare, dar s-au simţit ameninţaţi de atracţia voastră faţă de părintele de sex opus, când aveaţi cinci sau şase ani. Este posibil să fi crescut cu persoane care v-au îndeplinit majoritatea nevoilor sau numai unele dintre ele, dar, la fel ca toţi copiii, aţi crescut ştiind cât de chinuitor este să ai nevoi neîmplinite, iar aceste nevoi v-au urmărit în relaţiile voastre de iubire

ŞINELE PIERDUT

Până acum am explorat o trăsătură importantă a vastului tărâm lăuntric pe care eu îl numesc „parteneriatul inconştient" şi care reprezintă depozitul nostru de nevoi nesatisfacute în copilă- t rie, dorinţa noastră neîmplinită de a fi îngrijiţi, protejaţi şi lăsaţi ! să parcurgem neîngrădiţi calea spre maturitate. Acum ne vom îndrepta atenţia spre un alt gen de rană moştenită din copilărie - un tip şi mai subtil de rană psihică, numită „socializare": toate acele mesaje pe care le primim de la cei care au grijă de noi şi din partea societăţii, care ne spun cine suntem şi cum trebuie să ne comportăm. De asemenea, ele joacă un rol hotărâtor, dar ascuns, în relaţia pe care o aveţi cu partenerul.

La început, s-ar putea să pară ciudat că punem semnul egal între socializare şi rănire emoţională. Pentru a explica de ce lucrurile se petrec astfel, aş dori să descriu cazul unuia dintre clienţii mei (la fel ca în cazul celor mai multe persoane amintite în cartea de faţă, numele şi anumite trăsături caracteristice au fost schimbate, ca aceştia să rămână anonimi). Sarah este o femeie fermecătoare, atrăgătoare, în jurul vârstei de treizeci de ani.

Principala sa îngrijorare în viaţă este aparenta sa incapacitate de a gândi clar şi logic. „Nu pot să gândesc", mi-a mărturisit ea de nenumărate ori. „Pur şi simplu, nu pot să gândesc." Ocupă o funcţie de manager
începător într-o firmă de IT, unde lucrează cu abnegaţie de cinci-sprezece ani. Ar fi putut avansa mai mult în ierarhia companiei dacă ar fi fost un angajat care soluţionează problemele în mod eficient, dar de fiecare dată când se confruntă cu o situaţie dificilă, intră în panică şi aleargă la superiorul ei, pentru a primi ajutor. Acesta îi dă sfaturi înţelepte, întărindu-i credinţa că este incapabilă să ia decizii din proprie iniţiativă.

Nu a trebuit să sondez prea mult ca să descopăr parţial cauza anxietăţii lui Sarah. începând de la o vârstă foarte fragedă, a primit din partea mamei sale mesajul explicit că nu e foarte inteligentă. „Nu eşti la fel de isteaţă ca fratele tău mai mare", obişnuia să-i spună mama. „Ai face bine să te căsătoreşti cu un bărbat deştept, deoarece o să ai nevoie de mult sprijin în viaţă. Dar mă îndoiesc că un bărbat deştept o să te ia de nevastă." Oricât de directe şi oricât de lipsite de menajamente erau aceste mesaje, ele singure nu puteau explica motivul pentru care Sarah se credea incapabilă să gândească. Extrapolând mesajul mamei sale la nivelul societăţii, aceasta era perspectiva dominantă a anilor '50: fetiţele sunt dulci, drăgălaşe şi supuse, dar nu prea inteligente; în şcoala generală, colegele lui Sarah visau să devină soţii, asistente medicale şi profesoare, în niciun caz directori de companii, astronauţi sau medici.

O altă influenţă asupra opiniei lui Sarah despre capacitatea ei de a soluţiona probleme a avut faptul că mama ei avea foarte puţină încredere în propria abilitate de a judeca logic. Era o femeie care se îngrijea de casă şi avea grijă să fie receptivă la nevoile copiilor ei, dar lăsa toate deciziile importante în seama soţului. Acest model dependent, pasiv, a modelat concepţia „condiţiei de femeie" pentru Sarah.

La vârsta de cincisprezece ani, Sarah a avut norocul să aibă la şcoală un profesor care i-a recunoscut aptitudinile înnăscute şi a încurajat-o să muncească mai temeinic ia rezolvarea temelor pen-

 tru şcoală. Pentru prima oară în viaţă, Sarah s-a întors acasă de la şcoală cu carnetul de note plin de

calificativul „foarte bine". Nu avea să uite niciodată reacţia mamei sale: „Cum naiba a fost posibil aşa ceva? Pun pariu că nu se va mai repeta". Sarah nu a reuşit să repete figura, deoarece până la urmă s-a lăsat păgubaşă şi a lăsat să adoarmă acea parte a creierului său care gândeşte calm şi logic.

Tragedia a fost nu numai că Sarah şi-a pierdut capacitatea de a judeca raţional, dar şi că a dobândit convingerea inconştientă că a gândi este periculos. Cum este posibil aşa ceva? Deoarece mama ei îi negase cu vehemenţă capacităţile intelectuale, Sarah credea că, dacă gândea limpede, şi-ar fi înfruntat mama; ar fi contrazis definiţia pe care aceasta i-o aplicase. Nu putea să rişte înstrăinarea de aceasta, deoarece era dependentă de ea pentru a supravieţui. Aşadar, pentru Sarah era periculos să înţeleagă că are minte. Şi totuşi nu putea să-şi renege complet inteligenţa. îi invidia pe cei care puteau să gândească, iar când s-a căsătorit, şi-a ales un bărbat sclipitor de inteligent - o tactică inconştientă de a compensa stricăciunile psihologice din copilărie.

La fel ca Sarah, cu toţii avem anumite părţi pe care le-am ascuns de conştiinţa noastră. Eu numesc aceste elemente care ne lipsesc „şinele pierdut". De fiecare dată când ne plângem că „nu putem gândi", că „nu putem simţi nimic", că „nu putem să dansăm", că „nu putem să avem orgasm", că „nu suntem foarte creativi", noi identificăm acele aptitudini, gânduri sau sentimente fireşti pe care le-am extirpat cu precizie chirurgicală din conştiinţa noastră. Ele nu ne-au părăsit; încă le mai deţinem, dar deo-camdată ele nu fac parte din conştiinţa noastră şi este ca şi cum nu ar exista.

Asemenea lui Sarah, şinele nostru pierdut s-a format devreme, în copilărie - în mare parte, ca urmare a eforturilor bine intenţionate ale celor care au avut grijă de noi şi care ne-au învăţat să ne înţelegem cu cei din jurul nostru. Toate societăţile deţin un cumul unic de practici, legi, credinţe şi valori pe care copiii trebuie să le asimileze, iar mamele şi taţii sunt principalul canal prin care acestea sunt transmise. Această îndoctrinare se desfăşoară în fiecare familie din fiecare societate. Se pare că există o înţelegere universală a faptului că, dacă unui individ nu îi sunt impuse anumite limite, acesta devine un pericol pentru grupul lui. în cuvintele lui Freud, „Dorinţa de afirmare a unui ego puternic şi neinhibat poate să ni se pară inteligibilă, dar, aşa cum

ne demonstrează vremurile în care trăim, ea se opune, în cel mai profund sens, civilizaţiei".

însă, chiar dacă de multe ori părinţii noştri au avut cele mai bune intenţii, mesajul general pe care ni l-au transmis a fost unul de temperare a entuziasmului. Au existat anumite gânduri şi sentimente pe care nu le-am putut îmbrăţişa, unele moduri fireşti de comportament pe care am fost nevoiţi să le refulăm şi unele talente şi aptitudini pe care a trebuit să le negăm. în mii de feluri, atât în mod subtil, cât şi făţiş, părinţii noştri ne-au dat de înţeles că sunt de acord doar cu anumite părţi din noi. în esenţă, ni s-a spus că nu putem fi întregi şi, în acelaşi timp, să existăm în această cultură.

TABUURILE CORPORALE

Unul dintre subiectele în privinţa cărora am fost cel mai mult restricţionaţi a fost cel legat de corpul nostru. De la o vârstă fragedă, am fost învăţaţi să ne acoperim trupurile în moduri specifice, în funcţie de sex, şi să nu vorbim despre organele genitale sau să le atingem. Aceste reguli prohibitive sunt atât de răspândite, încât avem tendinţa să le observăm doar când sunt încălcate. Una dintre prietenele mele îmi povestea o istorioară care ilustrează cât de şocant este când părinţii nu reuşesc să transmită următoarei

 generaţii aceste tabuuri nerostite. Chris, o prietenă de-a ei, împreună cu fiul său de unsprezece luni au venit la ea acasă, într-o scurtă vizită. La scurt timp după ce i-a primit în casă, prietena mea, alături de Chris şi bebeluş, se aflau în curtea din spatele casei, în timp ce cele două femei îşi savurau ceaiul cu gheaţă. Cum soarele blând de mai ardea plăcut, Chris a dezbrăcat copilul ca să se poată bucura de atingerea catifelată a razelor de soare. Cele două femei sporoviau în timp ce băieţelul explora de-a buşilea spaţiul din jurul lor, scormonind fericit cu degeţelele pământul cald din ghi- vecele cu flori. După mai bine de o jumătate de oră, bebeluşului i s-a făcut foame, iar Chris l-a pus la sân. Prietena mea a remarcat că, în timp ce bebeluşul era hrănit la sân, avea o erecţie în miniatură. Se pare că alăptatul era o experienţă atât de senzuală, încât cel mic simţea plăcerea în tot corpul. în mod instinctiv, băieţelul a întins mânuţele şi şi-a atins organele genitale. Spre deosebire de majoritatea mamelor, Chris nu i-a îndepărtat mâinile. Micuţul ei avea voie să simtă

mângâierea caldă a soarelui pe pielea dezgolită, să fie alăptat la sânul mamei, să aibă erecţie şi să-şi sporească plăcerea atingându-şi penisul.

Este normal şi firesc ca un bebeluş să vrea să experimenteze aceste senzaţii pozitive, dar rareori îi permitem acest lucru. Gân- diţi-vă la toate regulile pe care mama lui le încălca. Mai întâi, societatea ne spune că femeile pot să își hrănească bebeluşii, dar că ar trebui s-o facă în mod discret, astfel încât nimeni să nu poată zări, nici măcar o secundă, un piept de femeie dezgolit. în al doilea rând, bebeluşii ar trebui să fie acoperiţi cu hăinuţe tot timpul - cel puţin, să poarte scutec -, chiar dacă se află în spaţiu deschis, iar afară ziua este senină şi însorită. în al treilea rând, băieţeii şi fetiţele nu ar trebui să experimenteze nicio formă de excitare a organelor genitale, dar, dacă dintr-un motiv oarecare se întâmplă aşa ceva, nu trebuie să li se permită să se bucure de senzaţie. Prin faptul că i-a permis bebeluşului să își satisfacă întru totul simţurile, Chris a violat trei tabuuri neclintite.

Scopul meu nu este să atac sau să apăr interdicţiile impuse de societate plăcerii corporale. Un astfel de subiect ar putea face subiectul unei întregi cărţi (şi nici nu vreau să simplific problema presupusă, în lumea occidentală, de posesia unui corp şi de plă- cerea pe care acesta o produce), dar pentru a înţelege dorinţele ascunse care vă invadează relaţiile este important să cunoaşteţi această realitate simplă: când eraţi copil, de foarte multe ori s-a întâmplat să vi se impună limite împotriva manifestării propriei voastre senzualităţi. Asemenea celor mai mulţi copii crescuţi în spiritul acestei culturi, aţi fost, probabil, puşi în situaţia să vă sim- ţiţi stânjeniţi sau vinovaţi pentru că aveaţi un corp capabil să vă ofere senzaţii minunate. Ca să fiţi un copil „cuviincios", aţi fost nevoit să extirpaţi din punct de vedere psihologic sau să respingeţi acea parte din voi.

SENTIMENTE INTERZISE

Emoţiile voastre au fost un alt candidat favorit pentru socializare. Desigur, unele sentimente nu erau doar permise, ci chiar încura- jate. O, cât se străduiau părinţii să vă facă să zâmbiţi când eraţi doar un bebeluş! Iar câteva săptămâni mai târziu, când aţi izbucnit într-un râs sănătos, toţi membri familiei au trăit momente minunate! Cu toate acestea, în cazul mâniei, lucrurile au stat cu

totul altfel. Izbucnirile de mânie sunt zgomotoase şi neplăcute şi cei mai mulţi părinţi încearcă să le descurajeze. Şi fac acest lucru în tot felul de moduri. Unii părinţi îşi tachinează copiii: „Arăţi aşa de simpatic când te înfurii", „Văd că un zâmbet tocmai încearcă să-ţi lumineze faţa. Hai, zâmbeşte!". Alţii îi disciplinează: „încetează chiar acum! Mergi în camera ta. Să nu mai spun a doua oară;.

 De cele mai multe ori, părinţii ezitanţi cedează în faţa copiilor: „OK! Faci cum vrei. Dar data viitoare, ar fi bine să te porţi aşa cum trebuie!".

Rar se întâmplă ca un părinte să valideze mânia copilului. Imaginaţi-vă cât de uşurată s-ar simţi o fetiţă, dacă părinţii săi i-ar spune: „înţeleg că eşti supărată. Nu vrei să faci ce ţi-am cerut. Dar eu sunt părintele, iar tu eşti copilul şi trebuie să faci ce îţi spun". Faptul că i se recunoaşte mânia ar putea contribui la întărirea simţului sinelui. Această fetiţă şi-ar spune: „Aşadar, exist. Părinţii mei ştiu ce simt. Poate că nu reuşesc să fac lucrurile să meargă întotdeauna aşa cum vreau, dar sunt ascultată şi respectată". Ar putea să i se permită să rămână conectată în continuare cu mânia ei şi, astfel, să înţeleagă un aspect esenţial al integralităţii sale.

Dar nu aceasta este soarta majorităţii copiilor. Deunăzi eram într-un supermarket şi s-a întâmplat să constat cât de brutal se poate pune capăt mâniei unui copil - mai ales când mânia este îndreptată spre unul dintre părinţi. O mamă făcea cumpărături la raionul de îmbrăcăminte, în timp ce băieţelul ei, care avea în jur de patru ani, se învârtea plictisit prin preajmă. Ea era preocupată de articolele de îmbrăcăminte, iar băieţelul şi-a continuat monologul insistent, făcând un efort susţinut de a atrage atenţia mamei sale. „Nu pot să citesc literele care sunt scrise aici", spunea el, arătând spre o etichetă pe care era printat cuvântul „MADE". Copilul nu a primit niciun răspuns. „O să mai încerci multe haine?" a întrebat el. Niciun răspuns. în tot timpul cât m-am uitat la ei, ea nu i-a acordat copilului decât câteva secunde de atenţie, iar atunci părea să fie deranjată şi deprimată. în cele din urmă, l-am auzit pe copil adresându-se cu voce tare şi limpede unui angajat al magazinului: „Mama mea a fost rănită într-un accident de maşină. A murit". Aceste cuvinte au atras imediat atenţia mamei. L-a apucat pe băiat de umeri, a început să-l zdruncine, i-a dat o palmă peste

fund şi l-a forţat să se aşeze pe un scaun. „Ce vrei să spui? Cum să fiu ucisă într-un accident de maşină! încetează să mai spui astfel de lucruri. Revino-ţi şi stai liniştit pe scaun, aici. Să nu mai aud un cuvânt!". Băiatul era alb ca varul la faţă şi a rămas nemişcat pe scaun până când mama sa a terminat de făcut cumpărăturile.

în mintea lui, mânia băieţelului, îndreptată împotriva mamei, se transformase într-o fantezie de răzbunare, în care ea era ucisă în urma unui accident de maşină pe autostradă. Nu el îi făcuse rău mamei sale. La doar patru ani, acest copil fusese deja învăţat să îşi renege propriile gânduri şi sentimente încărcate de mânie. în schimb, şi-a imaginat că mama fusese implicată într-un accident, în care o altă maşină intrase în coliziune cu vehiculul condus de ea.

Când eraţi copil, probabil că de multe ori aţi fost mânioşi pe cei care aveau grijă de voi. Cu siguranţă, a fost un sentiment care nu s-a bucurat de prea multă înţelegere. Sentimentele voastre izvorâte din mânie, sentimentele declanşate de inhibiţii sexuale şi o avalanşă de alte gânduri şi sentimente „antisociale" au fost împinse forţat în adâncul fiinţei voastre şi de atunci încoace nu li s-a permis să vadă lumina zilei.

Nu puţini sunt părinţii care împing la extrem acest proces de invalidare. Aceştia ignoră nu doar sentimentele şi manifestările comportamentale ale copiilor lor, dar şi pe copil în sine. *„Tu* nu exişti. Nu eşti important în această familie. Nevoile, sentimentele, dorinţele tale nu sunt importante pentru noi." Am făcut terapie cu o tânără femeie, pe care o voi numi Caria, ai cărei părinţi i-au ignorat existenţa într-atât încât au facut-o să se simtă invizibilă. Mama ei era o gospodină impecabilă, iar instrucţiunile pe care i le dădea fiicei se rezumau la: „Să cureţi în urma ta atât de bine, încât nimeni să nu-şi dea seama că locuieşti aici". Covoraşele de plastic aşezate peste covoare indicau traseul pe unde Caria avea voie să păşească. Curtea casei, elaborată de un peisagist, nu era prevăzutăRĂNILE COPILĂRIEI 85 cu spaţiu pentru triciclete, leagăne, balansoare sau lădiţe cu nisip de joacă. Caria îşi aminteşte foarte clar că într-o zi, când avea în jur de zece ani, în timp ce stătea pe un scaun în bucătărie, s-a simţit atât de deznădăjduită, încât şi-a dorit să moară. Mama şi tatăl ei au intrat şi au ieşit pe uşa bucătăriei de mai multe ori, fără ca măcar să-i conştientizeze prezenţa. Caria a început să simtă că nu avea o realitate corporală. Nu este de mirare că, ajunsă la vârsta de treisprezece ani, s-a conformat directivei nerostite a propriilor părinţi de a fi invizibilă şi aşa a devenit anorectică, încercând la propriu să se înfometeze până când avea să dispară fizic.

ÎNSTRUMENTE DE REPRIMARE

în încercările lor de a reprima anumite gânduri, sentimente şi manifestări comportamentale, părinţii recurg la diverse tehnici. Uneori, emit directive tranşante: „De fapt nu gândeşti asta!"; „Băieţii mari nu plâng!"; „Nu te atinge acolo!"; „Nu vreau să te mai aud niciodată spunând lucrul acesta!"; „în familia noastră nimeni nu se comportă aşa!". Sau, asemenea mamei din magazin, ei dojenesc, ameninţă sau lovesc copiii. De cele mai multe ori, îşi modelează copiii printr-un proces mai subtil de invalidare - pur şi simplu, preferă să nu valideze şi să nu recompenseze anumite comportamente sau aspecte. De exemplu, dacă părinţii nu pun mare preţ pe dezvoltarea intelectuală, atunci le oferă copiilor jucării şi echipament sportiv, dar nu dăruiesc cărţi sau seturi de experimente ştiinţifice. Dacă ei consideră că fetele trebuie să fie liniştite şi feminine, iar băieţii - puternici şi asertivi, îşi recom-

pensează copiii doar dacă aceştia manifestă un comportament adecvat genului lor. De exemplu, dacă băieţelul lor intră în cameră trăgând după el o jucărie grea, aceştia ar putea să emită o laudă: „Ce băieţel puternic eşti!" Pe de altă parte, dacă fiica lor intră pe uşă târând aceeaşi jucărie, o atenţionează: „Ai grijă să nu murdăreşti rochiţa ta frumoasă!".

Totuşi, părinţii îşi influenţează copiii cel mai profund prin forţa exemplului. Copiii observă în mod instinctiv alegerile pe care le fac părinţii lor, libertăţile pe care şi le acordă şi plăcerile pe care şi le îngăduie, talentele pe care şi le dezvoltă, aptitudinile pe care le ignoră şi regulile pe care le respectă. Toate acestea au un impact profund asupra copiilor: „Acesta este modul nostru de trai. Aşa ne descurcăm în viaţă". Indiferent dacă cei mici acceptă modelul părinţilor sau se revoltă împotriva lui, această socializare timpurie joacă un rol crucial în selectarea partenerului şi, aşa cum vom vedea mai departe, este adesea o sursă ascunsă de tensiune în viaţa maritală.

Reacţia unui copil faţă de edictele societăţii parcurge mai multe etape previzibile. în mod specific, prima reacţie de răspuns este să ascundă de părinţi comportamentele interzise. Copilul gândeşte sub imperiul mâniei, dar nu îşi exprimă gândurile cu voce tare. El îşi explorează corpul în intimitatea camerei sale. îşi tachinează fraţii sau surorile mai mici când părinţii nu sunt de faţă. în cele din urmă, copilul ajunge la concluzia că anumite gânduri şi sentimente sunt atât de inacceptabile, încât ar trebui eliminate, aşa încât îşi plăsmuieşte un părinte imaginar care sălăşluieşte în mintea lui şi care îi pune ordine în gândurile şi activităţile de peste zi; o parte a minţii pe care psihologii o numesc „supraeu". De fiecare dată când copilul nutreşte un gând nepermis sau are un comportament „inacceptabil", experimentează un şoc de anxietate. Experienţa aceasta este atât de neplăcută, încât copilul lasă în adormire unele dintre părţile interzise din sine - în termeni freu- dieni, le refulează. Preţul suprem al obedienţei sale este pierderea integrităţii originare.

ŞINELE FALS

Pentru a umple vidul creat, copilul creează un „sine fals", o structură de personalitate care slujeşte unui dublu scop: camuflează acele părţi din sine care au fost refulate şi îl protejează de o altă posibilă rănire. De exemplu, un copil care este crescut de o mamă

distantă, refulată din punct de vedere sexual, poate să devină un

„tip dur". Acesta îşi va spune în sinea lui: „Nu îmi pasă că mai- că-mea nu e prea afectuoasă. Nu am nevoie de dulcegării şi sentimentalisme. Pot să mă descurc singur. Şi încă ceva - cred că sexul e murdar!". Până la urmă, el aplică acest răspuns structurat într-un tipar în toate situaţiile cu care se confruntă. Indiferent cine încearcă să se apropie de el, copilul ridică aceleaşi ziduri. Câţiva ani mai târziu, când îşi va depăşi reticenţa de a se implica într-o relaţie de iubire, este posibil să îşi critice partenera pentru sexualitatea şi dorinţa ei firească de intimitate: „De ce îţi doreşti atât de mult să fim împreună şi de ce eşti atât de obsedată de sex? Nu e normal!"

Un alt copil ar putea să reacţioneze faţă de un model de educaţie similar într-o manieră complet opusă, exagerând propriile probleme, în speranţa că cineva va veni să îl salveze: „Săracul de mine. Sunt la pământ. Mă simt profund rănit. Am nevoie ca cineva să aibă grijă de mine". în schimb, un alt copil va deveni un „strângător"* care face eforturi să păstreze fiecare fărâmă de dragoste sau fiecare îmbucătură sau orice bun material care îi iese în cale, conştient că niciodată nu este îndeajuns, oricât ai agonisit. Oricare ar fi natura sinelui fals, scopul lui este acelaşi: să reducă suferinţa copilului de a fi pierdut o parte din întregul originar, dăruit de Dumnezeu.

Şi totuşi, la un moment dat, în viaţa unui copil această formă ingenioasă de autoprotecţie devine cauza următoarei răni, în timp ce copilul este criticat pentru aceste trăsături negative. Alţii îl acuză că este distant, că simte nevoia de protecţie, că este egoist, prea gras, ori prea slab. Acuzatorii lui nu văd rana pe care el încearcă să o protejeze şi nu apreciază inteligenţa mecanismului său de apărare: tot ce văd este latura nevrotică a personalităţii sale. Copilul este considerat inferior, este mai puţin decât o fiinţă completă.

Acum, copilul este pus în dificultate. Are nevoie să-şi păstreze trăsăturile de caracter adaptative, deoarece ele servesc unui scop util, însă nu vrea să fie respins. Ce poate să facă? Soluţia este să nege criticile sau să reacţioneze atacându-le: „Nu sunt rece şi distant", ar putea spune el, apărându-se. „De fapt, sunt o persoană puternică şi independentă", „Nu sunt o fiinţă slabă şi care are nevoie de susţinere, sunt doar sensibil", „Nu sunt meschin şi egoist, sunt econom şi prudent." Cu alte cuvinte, „Nu sunt eu cel despre care vorbeşti acum. Pur şi simplu, mă vezi într-o lumină nefavorabilă".

într-un fel, are dreptate. Trăsăturile sale negative de caracter nu fac parte din firea lui originară. Acestea s-au născut din suferinţă şi devin o latură a unei identităţi asumate, o interfaţă falsă, care îl ajută să se descurce într-o lume complexă şi uneori ostilă. Aceasta nu înseamnă, totuşi, că el nu are acele trăsături negative; există numeroase persoane în jur care pot confirma contrariul, dar pentru a-şi păstra o imagine de sine pozitivă şi pentru a-şi spori şansele de supravieţuire, trebuie să le renege. Aceste trăsături negative au devenit ceea ce este numit „şinele

 respins", adică părţile sinelui fals care sunt prea dureroase pentru a fi recunoscute.

Vă propun să ne oprim pentru o clipă şi să facem ordine în această proliferare de părţi ale sinelui. Am reuşit să fragmentăm întregul vostru originar, natura iubitoare şi unificată cu care v-aţi născut, în trei entităţi separate:

1. „Sinele pierdut", acele părţi din fiinţa voastră pe care a tre
buit să le refulaţi din pricina cerinţelor societăţii.

2. „Sinele fals", faţada pe care aţi ridicat-o pentru a umple
vidul creat în urma acestei refulări şi pentru că aţi fost lipsit de iubirea protectoare adecvată.

3. „Sinele respins", acele părţi negative ale sinelui vostru fals
care au fost primite cu dezaprobare şi, prin urmare, respinse.

Singura dimensiune din acest colaj complex de care aţi fost conştient în mod sistematic a constat în acele părţi din fiinţa voastră originară care au rămas intacte şi în anumite laturi ale sinelui vostru fals. împreună, aceste elemente au alcătuit „personalitatea" voastră, felul în care obişnuiaţi să vă autodescrieţi în faţa celorlalţi. Sinele vostru pierdut a fost aproape în întregime neconştientizat; aţi retezat aproape toate legăturile cu aceste părţi refulate ale fiinţei voastre. Sinele vostru respins - laturile negative ale sinelui vostru fals - a plutit sub nivelul conştiinţei şi a ameninţat în permanenţă să iasă la suprafaţă. Pentru a-l ţine tăinuit în adâncul vostru, aţi fost nevoit să-l respingeţi activ sau să îl proiectaţi asupra celorlalţi: *„Nu* sunt egoist", obişnuiaţi să spuneţi pe un ton vehement, sau „Cum adică, eu sunt leneş? *Voi* sunteţi leneşi".

într-o zi, când stăteam de vorbă cu Helen despre toate clivajele produse în interiorul psihicului, ea şi-a amintit de o alegorie din *Banchetul* lui Platon, care poate sluji drept model mitic pentru această stare de existenţă fracturată.[4] După cum spune povestea, fiinţele umane erau odată creaturi complexe, în acelaşi timp bărbat şi femeie. Fiecare fiinţă avea un cap cu două feţe, patru mâini, patru picioare şi organe genitale femeieşti şi bărbăteşti. Fiind întrupaţi într-o unitate androgină, strămoşii noştri aveau o forţă uriaşă. De fapt, aceste fiinţe androgine erau atât de măreţe, încât aveau curajul să îi înfrunte până şi pe zei. Desigur, zeilor nu le stătea în fire să tolereze o asemenea insolenţă, însă nu ştiau cum să-i pedepsească pe oameni. „Dacă îi ucidem", îşi spuneau între ei, „nu va mai exista niciunul care să ne venereze şi să facă sacrificii în cinstea noastră." Zeus a chibzuit asupra situaţiei şi în

cele din urmă a găsit o soluţie. „Oamenii vor continua să existe", a hotărât el, „dar vor fi tăiaţi pe din două. După aceea, puterea le va slăbi, aşa încât să nu ne mai temem de ei." Zeus a trecut la punerea în aplicare a planului despicând în două fiecare fiinţă şi cerându-i lui Apollo să îl ajute şi să facă aşa încât rănile acestora să devină invizibile. Cele două jumătăţi erau apoi trimise în lume, în direcţii opuse, pentru a-şi petrece restul vieţii căutând cu înfrigurare cealaltă jumătate de fiinţă, alături de care s-ar fi reîntregit.

Asemenea fiinţelor legendare ale lui Platon, şi noi traversăm viaţa trunchiaţi, tăiaţi pe din două. Ne acoperim rănile cu pomezi vindecătoare şi cu pansamente, căutând să ne autovindecăm, dar, în ciuda eforturilor noastre, un gol se cască în noi. încercăm să-l umplem cu hrană, medicamente şi tot felul de activităţi, însă de fapt tânjim după întregul nostru originar, după întreaga noastră gamă de emoţii, după mintea iscoditoare care era dreptul nostru

 sacru la naştere şi după bucuria spirituală pe care am simţit-o în fragedă pruncie, iar acest sentiment devine un dor spiritual de a atinge întregirea totului şi, la fel ca în mitul platonician, ne întărim convingerea profundă că, descoperind persoana potrivită - acea pereche perfectă la care visăm -, ne vom completa şi ne vom întregi fiinţa. Această persoană specială nu poate fi oricine. Nu poate fi primul bărbat sau prima femeie care ne iese în cale cu un zâmbet fermecător sau emanând bună-dispoziţie. Trebuie să fie cineva care stârneşte în adâncul fiinţei noastre un sentiment profund de recunoaştere: „El este cel pe care îl căutam! El îmi va vindeca rănile trecutului!". Şi, din motive pe care le vom analiza mai amănunţit în următorul capitol, această persoană este invariabil cineva care deţine atât trăsăturile pozitive, cât şi pe cele negative ale părinţilor noştri!Capitolul 3

Imagoul vostru

în literatură, la fel ca în dragoste, suntem uimiţi de alegerile altora.
André Maurois

Multora le este greu să accepte ideea că au fost mereu în căutarea unor parteneri care să semene cu cei care au avut grijă de

ei în copilărie. Pe plan conştient, ei erau în căutarea acelor persoane care au doar trăsături pozitive - semeni de-ai lor care să fie, printre altele, binevoitori, iubitori, chipeşi, inteligenţi şi creativi. în realitate, dacă au avut o copilărie nefericită, se poate să fi căutat în mod deliberat nişte persoane radical diferite de cei care au avut grijă de ei în pruncie. îşi spuneau: „Niciodată nu o să mă mărit cu un beţiv, aşa cum a fost tatăl meu!" sau: „în niciun caz nu o să iau de nevastă o femeie dominatoare, ca mama!".

însă, indiferent de intenţiile lor conştiente, cei mai mulţi oameni sunt atraşi de parteneri care deţin exact trăsăturile pozitive *şi* negative ale celor care au avut grijă de ei în copilărie şi, de obicei, exact trăsăturile negative predomină în alegerea lor

.Am ajuns la această concluzie după ce am reflectat profund şi după ce am discutat, în şedinţele de terapie, cu sute de cupluri care vorbeau despre partenerii lor, iar după aceea am împărtă observaţiile mele cu Helen. De asemenea, Helen este pregătită în domeniul consilierii şi terapiei şi mi-a fost de un ajutor nepreţuit în parcurgerea procesului de înţelegere a experienţelor mele de terapeut de cuplu. La un moment dat, în timpul terapiei, aproape fiecare dintre cei doi se răsuceşte furios către partener şi îi spune: „Te porţi cu mine exact ca maică-mea!" sau: „Mă faci să mă simt la fel de neputincios şi de frustrat cum făcea tatăl meu vitreg!" Această idee a fost confirmată încă o dată când le-am cerut tuturor clienţilor mei să practice un exerciţiu care presupunea compararea trăsăturilor de caracter ale partenerilor cu cele ale persoanelor esenţiale din copilăria lor. în cele mai multe cazuri, exista o strânsă corelaţie între părinţi şi parteneri şi, cu puţine excepţii, *trăsăturile care se regăseau în ambele cazuri au fost cele negative!* (Veţi putea practica voi înşivă acest exerciţiu când veţi ajunge la Partea a III-a a acestei cărţi, care cuprinde toate exerciţiile menţionate în acest capitol şi în cele care urmează. Vă sugerez să citiţi în întregime textul cărţii, înainte să treceţi la partea scrisă.)

De ce exercită trăsăturile negative o asemenea forţă de atracţie? Dacă oamenii şi-ar alege perechile în mod logic, atunci şi-ar căuta parteneri care să compenseze defectele părinţilor lor, în loc să le aibă. Dacă părinţii voştri v-au rănit dovedindu-vă că nu sunt oameni de încredere - de exemplu -, cursul logic al faptelor ar fi să vă căsătoriţi cu o persoană de încredere, cu cineva care v-ar ajuta să vă învingeţi teama de a nu fi părăsit. Dacă părinţii voştri v-ar fi rănit fiind exagerat de protectori, soluţia practică ar putea fi să căutaţi pe cineva care să vă permită să dispuneţi de cât mai mult spaţiu psihic, astfel încât să vă puteţi depăşi teama de a nu fi sufocat. Cu toate acestea, cel care a condus căutarea perechii nu a fost creierul nou, cel responsabil cu ordinea şi cu gândirea logică; a ales creierul vostru vechi, blocat în timp şi miop, iar creierul vechi a încercat să recreeze condiţiile pentru educaţia voastră, cu scopul de a le corecta. După ce aţi primit suficient de multă îngrijire pentru a supravieţui, dar nu şi pentru a vă simţi satisfăcut, creierul vechi şi-a propus să se întoarcă la scena frustrării iniţiale, astfel încât să vă puteţi soluţiona treburile nerezolvate.[1]

CĂUTAREA SINELUI PIERDUT

Ce se întâmplă cu impulsul vostru inconştient, cu nevoia de a vă recupera şinele pierdut, acele gânduri, sentimente şi comportamente pe care aţi fost nevoiţi să le refulaţi pentru a vă adapta la cerinţele familiei şi ale societăţii? Ce fel de persoană v-ar putea ajuta să vă recăpătaţi sentimentul de întreg original? Ar putea fi cineva care să vă încurajeze constructiv, pentru a vă dezvolta aceste părţi care vă lipsesc? Să fie cineva care vă împărtăşeşte slăbiciunile şi, în acest fel, vă face să vă simţiţi mai puţin stânjenit? Sau, pe de altă parte, ar putea fi cineva care vă completează, compensându-vă slăbiciunile? Pentru a găsi răspunsul, gândiţi-vă pentru o clipă la un aspect din voi despre care îl consideraţi deficitar. Poate aveţi senzaţia că vă lipseşte talentul artistic, emoţiile intense ori, la fel ca Sarah, din capitolul anterior al cărţii, capacitatea de a gândi clar şi logic. în urmă cu mulţi ani, când vă aflaţi în preajma oamenilor deosebit de talentaţi într-unui din aceste domenii, probabil că eraţi chiar mai conştient de punctele voastre slabe; dar, dacă reuşeaţi să construiţi o relaţie apropiată cu unul dintre aceşti „oameni înzestraţi", experimentaţi o reacţie destul de

diferită. În loc să vă simţiţi copleşit de admiraţie sau invidie, vă simţeaţi, dintr-odată, mai complet. Faptul că eraţi ataşat emoţional de o asemenea persoană - el este prietenul „meu" sau ea este prietena „mea" - v-a făcut să simţiţi că aceste calităţi speciale ale celuilalt sunt o parte componentă dintr-un „eu" mai mare, mai împlinit. Era ca şi cum aţi fi fuzionat cu o altă persoană şi aţi fi devenit întreg.

Priviţi în jurul vostru şi veţi descoperi o multitudine de dovezi care demonstrează că oamenii îşi aleg o pereche cu trăsături complementare. Dan este volubil şi vorbăreţ; soţia lui, Gretchen, este calculată şi introvertită. Janice are o gândire intuitivă; soţul ei, Patrick, este foarte logic. Rena este dansatoare; prietenul ei, Matthew, are un corp ţeapăn şi rigid. Prin aceste potriviri complementare, oamenii încearcă să-şi recupereze sinele pierdut, prin împuternicire.

Imago

Pentru a vă ghida drumul în căutarea perechii ideale, a unui om care să semene cu persoanele care au avut grijă de voi în copilărie şi, în acelaşi timp, care să compenseze părţile refulate din voi înşivă, v-aţi bizuit pe o imagine inconştientă despre sexul opus, pe care v-aţi construit-o începând încă de la naştere. Helen şi cu mine am hotărât că numele cel mai potrivit pentru această descriere internă este *imago,* care în limba latină corespunde cuvântului „imagine"[2]. În mod esenţial, imagoul vostru este o imagine compusă a acelor persoane care v-au influenţat cel mai mult la o vârstă fragedă. Aceasta ar putea fi: mama, tatăl, unul dintre fraţi sau mai mulţi dintre ei, poate bona care v-a îngrijit, o dădacă sau o rudă apropiată. Oricine ar fi această persoană, o parte a creierului vostru a înregistrat totul despre ea - sunetul vocii sale, în cât timp reacţiona la plânsetele voastre, ce culoare căpăta pielea sa când se înfuria, felul în care zâmbea când era fericit, cum ridica din umeri, felul în care îşi mişca trupul, stările sale de spirit tipice, ce talente şi pasiuni avea. Pe lângă aceste impresii, creierul vostru a înregistrat toate interacţiunile semnificative pe care le-aţi avut cu acea persoană. Creierul vostru nu a interpretat aceste date; pur şi simplu, le-a inserat într-un tipar.

Pare puţin probabil să deţineţi o înregistrare atât de detaliată a imaginii celor care au avut grijă de voi în copilărie, undeva în structura internă a creierului, când abia aveţi o vagă amintire

despre primii ani de viaţă. De fapt, multor persoane le este greu să îşi amintească un eveniment petrecut înainte de vârsta de cinci sau şase ani - chiar şi întâmplări dramatice, despre care suntem tentaţi să credem că le-au lăsat o impresie profundă. În ciuda acestui aspect, oamenii de ştiinţă susţin că noi, oamenii, deţinem un volum impresionant de informaţii adânc întipărite în creier. Neurochirurgii au descoperit acest fapt în timpul unor operaţii pe creier, la pacienţi aflaţi sub anestezie locală.[3] Ei au stimulat anumite regiuni ale creierului cu ajutorul unui curent electric slab, iar pacienţii au fost dintr-odată capabili să îşi amintească sute de episoade uitate din copilărie, în mod neaşteptat de detaliat. Minţile noastre sunt depozite uriaşe de informaţii uitate. Conform anumitor opinii, tot ce am experimentat vreodată este stocat undeva, în cutele adânci, circumvolute, ale creierului nostru.

Totuşi nu toate aceste experienţe sunt înregistrate cu aceeaşi intensitate. Impresiile cele mai vii par să fie acelea pe care ni le-am format despre cei care au avut grijă de noi în primii ani de viaţă. Dintre toate interacţiunile pe care le-am avut cu aceste persoane-cheie din viaţa noastră, cel mai adânc ni s-au întipărit în minte cele care ne-au rănit cel mai profund, deoarece acestea au fost întâlnirile care la vremea respectivă au părut să ne ameninţe existenţa. Treptat, odată cu trecerea timpului, aceste sute de mii de biţi de informaţii despre persoanele care au avut grijă de noi au fuzionat, creând o imagine unică. Creierul vechi, nefiind capabil să facă deosebiri fine, a îndosariat pur şi simplu toate aceste informaţii într-un fişier cu un singur nume: persoanele responsabile pentru supravieţuirea noastră. V-aţi putea gândi la imago ca la o imagine schiţată, ce are câteva trăsături fizice care o individualizează, dar înzestrată cu trăsături de caracter combinate, provenind de la toate persoanele care au avut grijă de voi în primii ani de viaţă.

Într-o mare măsură, faptul că aţi fost sau nu atras din perspectivă romantică de cineva a depins de măsura în care acea persoană se potrivea cu imagoul vostru. O parte secretă a creierului a intrat în acţiune, analizând cu meticulozitate calităţile acelei persoane, iar apoi le-a comparat cu bogata bază de date de care dispuneaţi. Dacă a existat o slabă corelaţie, nu aţi manifestat un interes prea mare. Această persoană era menită să se numere printre miile de persoane care vin şi pleacă din viaţa voastră,

având un impact neglijabil. Dacă a existat un nivel ridicat de corelaţie, persoana cu pricina vi s-a părut foarte atrăgătoare.

Acest proces de potrivire a perechii cu imagoul vostru se aseamănă cu modul în care, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, soldaţii erau antrenaţi să identifice avioanele în zbor. Acestora li se dădeau manuale cu imagini ale conturului tuturor avioanelor forţelor aliate şi ale inamicilor. Când un avion neidentificat intra în raza lor de vedere, aceştia comparau rapid forma avionului cu ilustraţiile din faţa lor. Dacă se dovedea că era un avion al forţelor aliate, soldaţii se relaxau şi reveneau la posturile lor. Dacă era un avion inamic, soldaţii intrau în alertă şi treceau la acţiune. în mod inconştient, aţi comparat cu propriul vostru imago fiecare bărbat sau femeie pe care i-aţi cunoscut. Când aţi identificat o potrivire apropiată, aţi simţit o creştere bruscă a interesului.

La fel cum se întâmplă cu toate aspectele care au legătură cu mintea inconştientă, nu v-aţi dat seama de existenţa acestui mecanism elaborat de sortare. Singurul mod în care vă puteţi întrezări imagoul este în vis. Dacă vă gândiţi la propriile vise, un lucru pe care îl veţi remarca este că, de fapt, creierul vechi amestecă, după bunul plac, mai multe persoane. Un vis care începe să se deruleze cu o singură persoană care îşi joacă rolul trece brusc la o altă secvenţă, în care o altă persoană interpretează acel rol; inconştientul este prea puţin preocupat să stabilească graniţe corporale. S-ar putea să vă reamintiţi un vis în care partenerul vostru s-a metamorfozat dintr-odată în persoana mamei sau tatălui vostru, sau un vis în care partenerul şi unul din părinţii voştri au jucat astfel de roluri similare ori s-au comportat faţă de voi într-un mod atât de asemănător, încât vă era greu să îi deosebiţi. Acesta este modul cel mai apropiat în care aţi putea vreodată să verificaţi nemijlocit existenţa imagoului vostru. Atunci când veţi practica exerciţiile din Partea a III-a şi veţi avea ocazia să comparaţi trăsăturile de caracter predominante ale perechii voastre cu cele ale celor care au avut grijă de voi în copilărie, paralela pe care mintea inconştientă o face între partener şi acele persoane din primii ani de viaţă va deveni extraordinar de clară.

Vă propun să luăm în considerare aceste informaţii despre imago şi să urmărim cum completează acestea opiniile noastre anterioare despre atracţia romantică. Pentru a folosi o exemplificare, am să vă relatez povestea unei cliente, Lynn şi a tentativelor sale de a căuta marea iubire. Lynn are patruzeci de ani şi trei copii de vârstă şcolară. Locuieşte într-un oraş de mărime medie, în New England, unde lucrează în administraţia locală. Peter, soţul lui Lynn, este designer grafician.

în timpul primelor şedinţe de consiliere desfăşurate cu Lynn şi Peter, am aflat că tatăl lui Lynn avusese o influenţă profundă asupra ei. După câte se pare, acesta fusese un părinte grijuliu, care nu a precupeţit niciun efort pentru a-i asigura toate condiţiile să se dezvolte armonios. însă, în acelaşi timp, el putea fi foarte insensibil. Când se manifesta în acest fel, Lynn se simţea mânioasă, ameninţată. Mi-a relatat că tatăl ei obişnuia să o gâdile, chiar dacă ştia cât de mult îi displăcea acest lucru. în cele din urmă, când Lynn ceda nervos şi izbucnea în plâns, tatăl obişnuia să râdă de ea şi îi spunea că e o plângăcioasă. O întâmplare neplăcută, pe care nu avea să o uite niciodată, a fost momentul în care tatăl ei a aruncat-o pur şi simplu în apele unui râu, ca să o „înveţe să înoate". Când Lynn mi-a relatat acest episod din copilăria ei, i s-a pus un nod în gât şi s-a prins strâns de scaun. „Cum a putut să facă aşa ceva?" se întreba ea. „Aveam doar patru ani! îmi amintesc că îmi priveam fiica de patru ani şi eram uimită că tatăl meu a putut să-mi facă aşa ceva. La vârsta asta eşti atât de vulnerabil şi de credul!"

Cu toate că Lynn nu conştientiza acest lucru, în adâncul inconştientului păstrase imagini ale tatălui ei, imagini care o afectau profund. Recurgând la un exemplu ipotetic, vă propun să presupunem că, atunci când Lynn era un bebeluş, tatăl ei neglija să încălzească biberonul când venea ora mesei şi trebuia să o hrănească, iar fetiţa a învăţat să asocieze legănatul în braţele lui cu şocul contactului cu laptele rece. Sau poate că, atunci când ea avea doar câteva luni, el obişnuia să o arunce în aer, interpretând ţipetele ei disperate drept o manifestare de plăcerei. Ea nu păstrează amintiri ale unor incidente de aceste gen, dar fiecare dintre experienţele de viaţă esenţiale asociate cu tatăl ei este înregistrată undeva în mintea ei.

Şi mama lui Lynn era o sursă bogată de imagini. Partea bună era că mama acordase o atenţie specială educaţiei fetiţei şi fusese consecventă în privinţa disciplinei. Spre deosebire de tatăl lui
Lynn, aceasta era sensibilă faţă de sentimentele fiicei sale. Când o învelea seara, la culcare, obişnuia să o întrebe cum îşi petrecuse ziua şi manifesta empatie faţă de ea, dacă Lynn îi relata că avusese probleme de natură emoţională. Totuşi, mama lui Lynn era, de asemenea, exagerat de critică. Nimic din ce spunea sau făcea Lynn nu părea să fie îndeajuns de bun. Mama ei îi corecta în permanenţă greşelile gramaticale, îi pieptăna părul, îi verifica riguros temele pentru acasă. în prezenţa ei, Lynn se simţea ca şi cum ar fi fost pe scenă şi avea senzaţia că i se suflau mereu din culise replicile.

Un alt lucru important era că mama ei nu se simţea în largul ei cu propria senzualitate. Lynn îşi aminteşte că mama ei purta întotdeauna bluze cu mâneci lungi, încheiate până la gât, iar peste bluze purta pulovere lălâi, care îi ascundeau formele. Nu dădea voie nimănui să intre în baie împreună cu ea, chiar dacă locuinţa lor avea doar o singură cameră de baie. Când Lynn era adolescentă, mama nu stătuse niciodată de vorbă cu ea despre menstruaţie, băieţi sau sex. Nu e de mirare că una dintre problemele lui Lynn este inhibiţia sexuală.

Şi alte persoane au avut o influenţă puternică asupra lui Lynn, iar una dintre ele a fost sora ei mai mare, Judith. Mai mare doar cu paisprezece luni, Judith era idolul ei. înaltă şi talentată, aceasta părea să reuşească în tot ce îşi propunea să facă. Lynn îşi admira sora mai mare şi dorea să stea cât mai mult timp posibil în preajma ei, dar când stăteau împreună, se simţea întotdeauna inferioară.

Treptat, trăsăturile de caracter ale acestor persoane-cheie - mama lui Lynn, tatăl ei şi sora mai mare - au fuzionat în mintea inconştientă a lui Lynn, formând o singură imagine, imagoul ei. Acest imago reprezenta portretul unei persoane care era, printre altele, afectuoasă, devotată, critică, insensibilă, superioară şi generoasă. Trăsăturile de caracter care ieşeau în evidenţă au fost cele negative - tendinţa de a fi critic, insensibil şi superior -, deoarece acestea o răniseră; era zona în care Lynn avea afaceri neîncheiate.

Lynn l-a întâlnit pentru prima dată pe Peter acasă la o prietenă. Principala ei amintire în legătură cu această întâlnire este că, atunci când li s-a făcut cunoştinţă, ea s-a uitat la chipul lui şi a simţit că îl cunoştea deja. A fost o senzaţie stranie. Săptămâna următoare, a continuat să inventeze pretexte ca să-şi viziteze prietena şi era bucuroasă când îl întâlnea pe Peter acolo. Treptat, a devenit conştientă că resimţea o atracţie tot mai puternică faţă de el şi a înţeles că nu era cu adevărat fericită decât când se afla în preajma lui. La aceste prime întâlniri, Lynn nu îl compara pe Peter în mod conştient cu nicio persoană cunoscută - cu siguranţă, nu cu părinţii sau cu sora ei -; pur şi simplu, îl considera o persoană extraordinar de atrăgătoare, cu care putea discuta cu uşurinţă.

Pe parcursul terapiei celor doi, am ajuns să apreciez cât de bine se potrivea Peter cu imagoul pe care Lynn şi-l crease. Era un bărbat sociabil şi încrezător în sine, trăsături pe care le avea în comun cu tatăl şi cu sora lui Lynn, dar avea totodată un spirit critic pronunţat, exact ca mama lui Lynn. Peter îi spunea în permanenţă lui Lynn că ar fi fost de dorit să mai slăbească, să se relaxeze, să fie mai jucăuşă acasă - îndeosebi în pat - şi mai asertivă la locul de muncă. Totuşi trăsătura parentală cea mai marcantă în felul lui de a fi era lipsa de compasiune faţă de sentimentele soţiei - exact ca tatăl lui Lynn. Lynn avea crize frecvente de depresie, iar sfatul pe care i-l dădea Peter era următorul: „Ce-ar fi să vorbeşti mai puţin şi să faci mai mult? M-am săturat să-ţi ascult problemele!". Această atitudine era consecventă cu modul lui Peter de abordare a sentimentelor neplăcute, care consta în a le înăbuşi prin activităţi frenetice.

Lynn era atrasă de Peter şi datorită faptului că el se simţea atât de bine în propria lui piele. Când mă uitam la cei doi, îmi aminteam adesea de cuvintele unuia dintre profesorii mei: „Dacă vrei să ştii cu ce fel de persoană este căsătorit un client, imaginează-ţi opusul lui". La şedinţele de terapie, Lynn obişnuia să stea cu braţele şi picioarele încrucişate, în timp ce Peter avea obiceiul să stea relaxat, cu braţele şi picioarele depărtate de corp, într-un complet abandon când stătea aşezat pe scaun. Uneori, se întâmpla ca el să îşi dea jos pantofii şi să stea cu picioarele încrucişate sprijinite sub şezut. Alteori, i se întâmpla să îşi legene uşor un picior şi să-l petreacă peste braţul scaunului. Lynn purta haine cu o croială până la gât sau costume sobre şi o eşarfa de

mătase strâns legată la gât. Peter purta de obicei o pereche de pantaloni din catifea reiată destul de largi, cămăşi deschise la gât şi mocasini fără şosete.

Acum avem câteva indicii pentru a înţelege de ce se simţea Lynn atrasă de Peter. De ce era Peter atras de Lynn? Faptul că ea avea o fire sentimentală reprezenta unul din motive. Deşi părinţii lui acceptaseră ideea că Peter avea un corp, ei respinseseră faptul că avea şi sentimente. Când se afla în prezenţa lui Lynn, el se simţea mai conectat la propriile emoţii refulate; ea îl ajuta să redobândească legătura cu şinele lui pierdut. în plus, ea deţinea multe trăsături de caracter care îi aminteau de părinţii lui. Simţul umorului pe care îl avea Lynn îi amintea de mama lui, iar comportamentul ei dependent, discret, îi amintea de tatăl său. Deoarece Lynn se potrivea foarte bine cu imagoul lui Peter, iar Peter se potrivea foarte bine cu imagoul lui Lynn, şi având în vedere că cei doi aveau numeroase trăsături complementare, „s-au îndrăgostit".

întrebarea care mi se pune frecvent când discut despre factorii subconştienţi implicaţi în selectarea perechii este următoarea: cum pot oamenii să îşi transmită atât de multe unul despre celălalt într-un timp atât de scurt? în timp ce anumite trăsături specifice pot fi evidente la prima vedere - de exemplu, senzualitatea lui Peter sau simţul umorului în cazul lui Lynn altele nu sunt atât de vizibile.

Judecăm instantaneu şi atât de eficient caracterul celuilalt deoarece ne bizuim pe ceea ce Freud numea „percepţie inconştientă". Noi culegem, în mod intuitiv, mult mai multe indicii despre persoanele care ne interesează decât ne dăm seama. Când întâlnim persoane necunoscute, înregistrăm în mod automat felul în care acestea se mişcă, modul în care ele caută sau evită contactul vizual, hainele pe care le poartă, expresiile faciale care le sunt caracteristice, felul în care şi-au aranjat părul, cu câtă uşurinţă râd sau zâmbesc, abilitatea lor de a asculta, cât de repede vorbesc, cât de mult timp durează până răspund la o întrebare - înregistrăm toate aceste trăsături specifice şi altele o sută în mai puţin de câteva minute.

Doar privind oamenii putem asimila un volum uriaş de informaţii. Când merg pe jos spre locul meu de muncă, în fiecare dimineaţă, îi evaluez în mod automat pe cei care păşesc pe trotu-

arele aglomerate ale Manhattanului. Evaluarea mea este instantanee: aş dori să cunosc această persoană; cealaltă persoană nu mă interesează. Constat că cineva mă atrage sau nu doar după o privire fugară. Când merg la o petrecere, o privire rapidă care scanează spaţiul unde mă aflu va identifica adesea acele persoane pe care doresc să le cunosc. Alţii relatează experienţe similare. Un şofer de camion îmi spunea că e capabil să-şi dea seama, dintr-o singură privire, dacă vrea sau nu să ia în maşină un autostopist, chiar dacă rulează pe autostradă cu o viteză de peste 100 km/h. „Şi rar mi se întâmplă să mă înşel", îmi spunea el.

Capacităţile noastre de observaţie sunt deosebit de ascuţite când ne aflăm în căutarea unui partener, deoarece căutăm pe cineva care să ne satisfacă motivaţiile inconştiente fundamentale. Supunem pe oricine aceleiaşi priviri scrutătoare: cel din faţa mea va avea grijă de mine şi mă va ajuta să îmi recapăt şinele pierdut? Când cunoaştem pe cineva care pare să satisfacă aceste nevoi, creierul vechi înregistrează suscitarea unui interes imediat. în toate întâlnirile ulterioare, mintea inconştientă este pe deplin vigilentă, în căutarea unor indicii care să confirme că respectivul ar putea fi partenerul perfect. Dacă experienţele ulterioare confirmă că potenţialul partener se potriveşte cu imagoul, interesul nostru sporeşte. Pe de altă parte, dacă experienţele ulterioare demonstrează că potrivirea este superficială, interesul nostru scade brusc şi căutăm un mod de a pune capăt relaţiei sau de a-i acorda mai puţină atenţie.

Fără ştiinţa lor, acesta a fost procesul psihologic parcurs de Lynn şi Peter când s-au întâlnit prima dată, acasă la prietena lor. Deoarece Peter părea să fie potrivit cu imagoul lui Lynn, ea a făcut tot ce i-a stat în putinţă să-l întâlnească din nou. Deoarece şi Lynn se potrivea destul de bine cu imagoul lui Peter, şi el s-a arătat interesat de ea; acesta a fost încă un caz de iubire împărtăşită. După câteva săptămâni, Peter şi Lynn acumulaseră suficient de multe informaţii unul despre celălalt pentru a-şi da seama că se îndrăgostiseră.

Nu toată lumea are şansa să îşi găsească un partener care corespunde atât de fidel propriului imago. Uneori, doar una sau două trăsături-cheie de caracter se potrivesc, iar atracţia iniţială este posibil să fie destul de scăzută. O astfel de relaţie este adesea mai puţin pasională şi mai puţin agitată, faţă de cele

caracterizate printr-o potrivire mai mare. O astfel de relaţie este mai puţin pasională, deoarece în realitate creierul vechi încă mai caută „obiectul satisfacţiei" ideal, şi are tendinţa să fie mai puţin agitată pentru că nu reiterează atât de multe greutăţi din copilărie. Când cuplurile care se bazează pe o potrivire mai slabă cu imagoul pun capăt relaţiilor lor, acest lucru se datorează faptului că partenerii simt un interes mai scăzut unul faţă de celălalt, nu pentru că suferă mult. „Nu mai există aceeaşi apropiere ca la început", spun ei, sau: „Pur şi simplu nu mai aveam stare. Ştiam că undeva mă aştepta altceva mai bun".

Ajunşi în acest punct al discuţiei noastre despre relaţia de iubire, trebuie să recunoaştem că acum înţelegem mai mult misterul care stă la baza atracţiei romantice. Pe lângă teoria biologică, teoria schimbului social şi teoria *persona,* discutate în Capitolul 1, am adăugat ideea despre căutarea inconştientă a unei persoane care se potriveşte cu imagoul nostru. Motivaţia care ne

determină să căutăm o potrivire cu imagoul este dorinţa noastră arzătoare de a ne vindeca rănile copilăriei. Totodată, deţinem noi perspective despre conflictul marital: dacă motivul esenţial pentru care ne alegem partenerul este faptul că acesta se aseamănă cu persoanele care au avut grijă de noi, e inevitabil că el va redeschide unele răni extrem de sensibile. înainte să ne cufundăm în acest marasm de suferinţă şi confuzie numit „lupta pentru putere", aş dori să mă concentrez asupra trăirii pline de extaz a

iubirii romantice, asupra primelor câteva luni sau asupra primilor ani de la începutul unei relaţii, când suntem înfioraţi de delicioasa aşteptare a împlinirii dorinţelor

.Capitolul 4

Iubirea romantica

Noi doi alcătuim o mulţime.
Ovidiu

Din propria mea experienţă alături de Helen şi din ce am aflat ascultându-i pe alţii, ştiu că îndrăgostiţii cred că timpul pe care îl petrec împreună este ceva special şi aparte faţă de experienţele tuturor celorlalţi semeni de pe această planetă. Ei savurează aceste perioade şi se întorc la ele, în amintiri, iar şi iar. Când îmi rog pacienţii să descrie aceste prime zile idilice, povestesc despre o lume metamorfozată. Oamenii li se păreau mai prietenoşi, culorile mai strălucitoare, mâncarea avea un gust mai bun - totul în jurul lor strălucea cu o prospeţime imaculată, exact ca în primii ani de viaţă.

Cea mai mare schimbare s-a petrecut însă în modul în care se percepeau. Dintr-odată, se simţeau mai plini de energie şi aveau o perspectivă mai sănătoasă asupra vieţii. Simţeau că au o inteligenţă mai ascuţită, erau mai ludici, mai optimişti. Când se priveau în oglindă, îndrăgeau într-un fel cu totul nou chipul care se uita la ei - probabil că meritau afecţiunea primită din partea iubitului sau iubitei, la urma urmelor. Unele persoane se simţeau atât de bine în pielea lor, încât pentru o vreme au fost capabile chiar şi

 să renunţe la surogatele de satisfacţie. Nu mai aveau nevoie să se răsfeţe singure consumând cu voluptate dulciuri, droguri, alcool, nu mai aveau nevoie să-şi anihileze gândirea pierzând ore în şir în faţa televizorului, nici să-şi condimenteze existenţa practicând sexul de ocazie. Munca peste program nu li se mai părea atrăgătoare, iar goana ahtiată după bani sau putere li se părea o joacă inutilă. Viaţa lor căpătase şi consistenţă şi se afla chiar acolo, lângă ei.

La apogeul relaţiei lor de iubire, aceste sentimente pozitive, intense, radiau înspre lumea din afară, iar oamenii simţeau că sunt mai iubitori şi mai toleranţi faţă de oricine. Unii erau chiar binecuvântaţi cu o conştiinţă spirituală mai înaltă, cu un sentiment de unitate interioară şi cu senzaţia că erau conectaţi cu natura, senzaţie pe care nu o mai experimentaseră din copilărie. Pentru scurt timp, vedeau lumea nu prin lentila fragmentată a stării lor fracturate, ci prin lentila perfect netedă, lustruită, a naturii lor originare.[1]

Lynn şi Peter, cuplul despre care v-am vorbit la sfârşitul capitolului anterior, mi-au povestit că, în vremea când erau foarte îndrăgostiţi, au petrecut o zi întreagă cutreierând New Yorkul. După cină, dintr-un impuls de moment, au luat ascensorul până în vârful Empire State Building, ca să privească apusul de soare de pe platforma de observaţie. S-au ţinut de mână şi au privit în jos, la miile de trecători de sub ei, care mişunau în toate direcţiile, fiecare cu preocupările sale, iar ei îi urmăreau cu un sentiment de milă - ce trist li se părea că aceşti oameni nu împărtăşeau clipa lor de extaz.

Acest sentiment atemporal este exprimat în mod încântător în scrisoarea pe care Sophia Peabody i-a trimis-o lui Nathaniel Hawthorne, în data de 31 decembrie 1839:[2]

> 108 Primeşte iubirea pe care o doreşti Iubitul meu,
> ...Ce an a fost acesta pentru noi! Aş putea defini Frumuseţea ca iubire; şi în acest fel, cuprinde laolaltă adevărul şi binele. Dar numai aceia care iubesc la fel ca noi pot simţi adevărata ei semnificaţie şi forţă. Ideile mele refuză să se arate în aceste litere încovoiate. Dumnezeu să te aibă în pază. Mă simt foarte bine, iar în această dimineaţă rece m-am plimbat pe jos până departe, la Danvers. Sunt plină de gloria acestei zile. Dumnezeu să te binecuvânteze în această seară a vechiului an. Pentru noi, s-a dovedit a fi anul naşterii noastre. Oare nu a trecut pe lângă noi bătrânul Pământ, ducându-se spre alt tărâm? Oare în jurul nostru nu sunt toate lucrurile înnoite? A ta,
> Sophie

Ce declanşează valul năvalnic de sentimente pozitive numit iubire romantică? Psihofarmacologii au ajuns la concluzia că îndrăgostiţii sunt, la propriu, drogaţi - drogurile cu pricina fiind hormonii naturali şi compuşii chimici care le invadează sângele, provocând o senzaţia de stare de bine.[3] În timpul etapei de atracţie dintr-o relaţie, creierul eliberează dopamină şi norepinefrină, doi dintre numeroşii neurotransmiţători ai organismului. Aceşti neurotransmiţători contribuie la formarea unei perspective în roz asupra vieţii, generează un puls accelerat, o energie crescută şi o percepţie sporită. Pe parcursul acestei faze, când iubiţii îşi doresc să fie împreună în fiecare moment al zilei, creierul îşi creşte producţia de endorfine şi enkefaline, substanţe narcotice naturale, întărind sentimentul de siguranţă şi de confort al unei persoane. Dr. Michael R. Liebowitz, profesor asociat de psihiatrie clinică la Columbia University, duce această idee mai departe şi sugerează că experienţa mistică de contopire pe care o resimt îndrăgostiţii poate fi provocată de producţie sporită a neurotransmiţătorului serotonină.Iubirea romantică

Pe de alta parte, oricât de neaşteptat ar părea să priveşti iubirea romantică din perspectivă farmacologică, oamenii de ştiinţă nu pot explica ce anume eliberează aceste substanţe chimice puternice, nici de ce scad acestea. Tot ce pot să facă savanţii este să confirme faptul că iubirea este o experienţă fizică intensă, care deţine componente biologice măsurabile. Pentru o perspectivă suplimentară, este nevoie să ne întoarcem la expertiza psihologiei şi să interpretăm această iubire romantică drept o creaţie a minţii inconştiente.[4]

Limbajul universal al iubirii

În capitolul anterior, am dat o explicaţie pentru iubirea romantică. Avem astfel de sentimente pozitive la începutul unei relaţii - am afirmat eu - deoarece o parte a creierului crede că ni s-a oferit în sfârşit şansa de a fi învăluiţi în iubirea protectoare după care tânjim şi de a redobândi plenitudinea întregului originar. Dacă privim acolo unde trebuie, putem descoperi o multitudine de dovezi care confirmă că, într-adevăr, aşa se întâmplă. Unul dintre locurile în care trebuie să căutăm este limbajul universal al îndrăgostiţilor. Ascultând melodii care se bucură de popularitate, citind poezii de dragoste, piese de teatru şi romane de dragoste şi ascultând sute de cupluri care îşi descriu relaţiile de iubire, am ajuns la concluzia că toate cuvintele pe care îndrăgostiţii le schimbă între ei din cele mai vechi timpuri se pot reduc la patru propoziţii de bază - restul este meşteşug artistic, iar aceste patru propoziţii ne oferă prilejul de a arunca o privire unică spre tărâmul inconştient al iubirii romantice.

Prima dintre aceste propoziţii este pronunţată devreme, la începutul unei relaţii - poate la prima sau la cea de-a doua întâlnire - şi sună cam aşa: „Ştiu că abia ne-am cunoscut, dar într-un
fel am sentimentul că te cunosc deja". Nu este doar o replică pe care îndrăgostiţii o schimbă între ei. Dintr-un motiv inexplicabil, se simt în largul lor împreună. Simt că între ei

există o rezonanță agreabilă, aproape ca și cum s-ar cunoaște de ani buni. *Eu numesc asta „fenomenul recunoașterii".*

Puțin mai târziu, îndrăgostiții trec la cea de-a doua etapă semnificativă a schimbului de informații. „E ciudat", își spun unul altuia, „dar chiar dacă ne vedem de puțin timp, nu pot să-mi amintesc o vreme în care să nu te fi cunoscut". Chiar dacă s-au cunoscut cu doar câteva zile sau săptămâni în urmă, li se pare că sunt împreună dintotdeauna; relația lor nu are granițe temporale. *Eu numesc asta „fenomenul atemporalității".*

Când o relație a avut timp să ajungă la maturitate, îndrăgostiții se privesc în ochi și își declară cea de-a treia frază semnificativă: „Când sunt cu tine, nu mă mai simt singur(ă); mă simt împlinit, întregit". Unul dintre clienții mei, Patrick, dădea glas sentimentului trăit de el în următoarele cuvinte: „înainte să o cunosc pe Diane, mă simțeam de parcă mi-aș fi petrecut întreaga viață hoinărind fără sens prin încăperile goale ale unei case uriașe. Când ne-am cunoscut, parcă aș fi deschis o ușă, ca apoi să descopăr că cineva mă aștepta acasă". De când erau împreună, părea că pusese capăt căutării neobosite a întregirii sale. Acum se simțea împlinit, realizat. *Eu numesc asta „fenomenul reunificării".*

în sfârșit, la un moment dat, îndrăgostiții rostesc o a patra și ultima declarație de iubire. își spun: „Te iubesc atât de mult, încât nu pot trăi fără tine". Au devenit atât de implicați în existența celuilalt, încât nu își pot imagina cum ar fi să ducă o existență separată. *Eu numesc asta „fenomenul necesității".*

Indiferent dacă îndrăgostiții își spun aceste cuvinte sau cel puțin experimentează sentimentele din spatele acestor formulări,

 ei întăresc ce am spus până acum despre iubirea romantică și despre natura inconștientului.

Prima propoziție - prin care îndrăgostiții descriu o senzație stranie de recunoaștere - își pierde o parte din mister când ne amintim că oamenii își „aleg" iubiții deoarece aceștia seamănă cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie. Nu e de mirare că ei au un sentiment de *déjà-vu,* o senzație de familiaritate. La nivel subconștient, ei se simt iarăși conectați cu persoanele care au avut grijă de ei, doar că de data aceasta ei cred că dorințele lor cele mai profunde, cele mai fundamentale, cele mai infantile vor fi satisfăcute. Cineva o să aibă grijă de ei, nu vor mai fi singuri.

Cea de-a doua propoziţie, „Nu pot să-mi amintesc o vreme în care să nu te fi cunoscut", reprezintă o mărturie a faptului că iubirea romantică este un fenomen creat de creierul vechi. Când oamenii se îndrăgostesc, creierul lor vechi suprapune imaginea partenerului lor cu imaginea celor care au avut grijă de ei în copilărie, iar ei păşesc pe tărâmul unui prezent etern. Din perspectiva minţii inconştiente, a fi într-o relaţie de iubire este foarte asemănător cu a fi un bebeluş cuibărit în braţele mamei. Este exact aceeaşi iluzie a siguranţei şi a protecţiei, aceeaşi aspiraţie totală.

De fapt, dacă am avea ocazia să observăm o pereche de îndrăgostiţi în această etapă de contopire profundă a relaţiei lor, am putea observa ceva interesant: cei doi iau parte la un proces instinctiv de întărire a legăturii, care mimează felul în care mamele îşi întăresc legătura cu micuţii lor nou-născuţi. Amândoi gânguresc, susură şi se adresează unul altuia cu nume de alint, pe care s-ar simţi stânjeniţi să le repete în public. Ei se ating uşor, se mângâie şi descoperă cu încântare fiecare părticică din corpul celuilalt - „Ce simpatic e buricul ăsta drăgălaş!" „Cât de catifelată e pielea ta!" -, exact aşa cum o mamă îşi adoră bebeluşul. în acest timp, ei întăresc şi mai mult iluzia că sunt unul pentru altul un părinte surogat, spunând lucruri de genul: „Te voi iubi aşa cum nimeni nu te-a iubit vreodată!", cuvinte pe care mintea inconştientă le interpretează astfel: „Mai mult decât mami şi tati". Fără îndoială, creierul vechi este încântat de aceste manifestări comportamentale regresive. îndrăgostiţii cred că urmează să fie vindecaţi de traumele din copilărie nu prin eforturi susţinute sau printr-o autoconştienti- zare dureroasă, ci prin simplul act de a fuziona cu o persoană pe care creierul lor vechi a confundat-o cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie.

Dar cea de-a treia propoziţie - acel sentiment de plenitudine a întregului şi de unitate, care îi învăluie pe îndrăgostiţi? Când îndrăgostiţii îşi spun unul altuia: „Când sunt cu tine, mă simt împlinit, întreg", recunosc că au ales, fără să-şi dea seama, un om care posedă exact acele părţi din fiinţa lor care au fost îndepărtate în copilărie; şi-au redescoperit şinele pierdut. O persoană care a crescut refulându-şi propriile sentimente va alege pe cineva neobişnuit de expansiv. O persoană căreia nu i s-a permis să se simtă în largul ei manifestându-şi senzualitatea va alege un partener senzual şi dezinhibat. Când două persoane cu trăsături de caracter complementare se îndrăgostesc, se simt ca şi cum ar fi brusc

eliberate de refulare. Aidoma ființelor androgine secționate ale lui Platon, fiecare dintre ele fusese până atunci jumătate de persoană; acum alcătuiesc un întreg.

Şi ce se poate spune despre cea din urmă aserţiune - sentimentul pe care îl au îndrăgostiţii că vor muri dacă ar fi să se despartă? Ce ne transmite acest lucru despre natura iubirii romantice? în primul rând, demonstrează faptul că îndrăgostiţii transferă în mod inconştient responsabilitatea pentru propria lor supravieţuire de pe umerii părinţilor lor pe cei ai partenerilor. Aceeaşi minunată fiinţă care a trezit *erosul* urmează acum să îi protejeze de *thanatos,* omniprezenta teamă de moarte. Prin faptul că se vor centra pe nevoile lor neîmplinite din copilărie, partenerii urmează să devină aliaţi în lupta lor pentru supravieţuire. La un nivel mai profund, această afirmaţie dezvăluie teama că, dacă îndrăgostiţii s-ar despărţi, şi-ar pierde sentimentul redescoperit al întregului originar. Ar putea redeveni scindaţi, creaturi înjumătăţite, îndepărtate de plenitudinea existenţei. Singurătatea şi anxietatea s-ar putea acumula în ei şi nu s-ar mai simţi conectaţi la lumea din jur. în cele din urmă, a-l pierde pe celălalt ar însemna să îşi piardă noul sentiment al sinelui.

UN SCURT INTERLUDIU

Cu toate acestea, pentru o vreme, aceste frici sunt ţinute la distanţă, iar îndrăgostiţilor li se pare că iubirea romantică urmează să îi vindece şi să îi reîntregească. Simplul fapt de a fi în compania celuilalt este un balsam liniştitor. Deoarece îşi petrec atât de mult timp împreună, nu se mai simt singuri sau izolaţi. Şi cu cât încrederea lor creşte, cu atât nivelul lor de intimitate se adânceşte. Ei ar putea chiar să stea de vorbă despre unele probleme care le-a provocat suferinţă şi tristeţe în copilărie şi, dacă fac acest lucru, deschiderea lor este răsplătită prin compasiunea sinceră a partenerului iubitor: „îmi pare atât de rău că a trebuit să treci prin toate acestea!"; „Cât de cumplit că a trebuit să suferi atât de mult!" Ei simt ca şi cum nimănui - nici măcar propriilor părinţi - nu le-a păsat atât de mult de lumea lor interioară. în vreme ce îşi împărtăşesc aceste intimităţi, ei ar putea chiar să experimenteze clipe de reală comuniune empatică şi să ajungă să fie aspiraţi în universul interior al celuilalt. în timpul acestor momente unice, nu se mai judecă unul pe celălalt, nu mai interpretează cuvintele celuilalt, nici nu mai compară între ele diferitele lor experienţe. Fac mult mai mult de atât: pentru scurt timp, ei renunţă la atenţia exclusivă pentru propria persoană şi împărtăşesc realitatea unei alte fiinţe umane.

Iubirea romantică aduce cu sine mai mult decât cuvinte duioase şi clipe de empatie care au darul să le vindece rănile.

Cu o intuiţie care de multe ori lipseşte în mod lamentabil din etapele târzii ale unei relaţii, îndrăgostiţii par să ghicească întocmai ce le lipseşte partenerului. Dacă partenerul are nevoie de mai multă iubire protectoare, ei îşi vor asuma cu plăcere rolul de mami sau de tati. Dacă partenerul îşi doreşte mai multă libertate, ei îi acordă independenţă. Dacă partenerul are nevoie de mai multă siguranţă, ei devin protectori şi grijulii. Se copleşesc unul pe celălalt cu gesturi spontane, pline de atenţie, care par să şteargă carenţele afective timpurii din copilărie. A fi îndrăgostit este ca şi cum ai deveni dintr-odată copilul preferat al unei familii idealizate.

ÎNCURAJAREA UNEI ILUZII

Pentru o vreme, îndrăgostiţii se agaţă de iluzia iubirii romantice. Totuşi, acest lucru cere un efort mare de interpretare scenică inconştientă. Una dintre iluziile pe care toţi îndrăgostiţii o alimentează este aparenţa că sunt mai sănătoşi emoţional decât în realitate. La urma urmelor, dacă nu pare că ai multe nevoi, partenerul tău poate trage concluzia că scopul tău în viaţă este să oferi iubire protectoare, nu să o capeţi, iar acest lucru te face, într-adevăr, foarte atrăgător. Louise, o clientă de-a mea, mi-a vorbit despre eforturile făcute pentru a părea că este perechea perfectă pentru viitorul său soţ, Steve. La câteva săptămâni după ce s-au cunoscut, Louise l-a invitat pe Steve la ea, să ia împreuna cina.

— Doream să-mi etalez talentul de gospodină, a spus ea. Mă ştia ca pe o femeie de carieră şi acum voiam să vadă că sunt pricepută şi la gătit.

Pentru a-şi face viaţa să pară cât se poate de simplă şi lipsită de complicaţii, a aranjat ca fiul ei de unsprezece ani, dintr-o căsătorie anterioară, să stea peste noapte acasă la o prietenă de-a ei - doar nu era nevoie ca în acea etapă a relaţiei să scoată la iveală toate complicaţiile existenţei sale. Apoi a făcut curăţenie generală în toată casa, a planificat cu grijă meniul pe care urma să îl pregătească şi care se axa doar pe cele două feluri de mâncare pe care într-adevăr le putea găti bine - *quiche* şi salată Roquefort - şi a înveselit toată casa cu buchete de flori proaspete. Când Steve a intrat în casă, bucatele erau gata să fie servite, machiajul de pe chipul ei era proaspăt, iar în surdină se auzeau acorduri de muzică clasică. La rândul lui, Steve şi-a făcut apariţia ca şi cum ar fi fost cea mai fermecătoare şi mai serviabilă versiune a sa, iar când cina a luat sfârşit, a insistat să spele vasele şi să schimbe becul de pe verandă, care se arsese. în seara aceea cei doi şi-au declarat iubire, iar în următoarele luni şi-au aranjat existenţa

în așa fel încât să pară că au puține nevoie personale - ba chiar deloc.

Această senzație că trăiești într-o lume imaginară este destul de obișnuită în rândul îndrăgostiților; în primele etape ale unei relații, cei mai mulți dintre noi se dau peste cap ca să dea impresia că sunt perechea ideală. Cu toate acestea, în unele cazuri, decepția este mai mare decât ne așteptam.

O clientă de-a mea, o femeie pe care o voi numi Jessica, se implicase în trecut numai în relaţii cu bărbaţi pe care nu se putuse baza. Avea la activ două mariaje nereuşite şi un şir de relaţii problematice. Relaţia care o convinsese pe Jessica până la urmă că avea nevoie de terapie fusese cea cu Brad, un bărbat care la început a părut să-i fie total devotat. Odată ce acesta i-a câştigat încrederea, ea i-a povestit totul despre necazurile ei cu bărbaţii. Brad s-a arătat plin de înţelegere şi a asigurat-o că nu o va părăsi niciodată. „Dacă cineva o să rupă relaţia, tu vei fi aceea", i-a spus el.„Voi fi întotdeauna lângă tine." Pentru toţi cei din jur, el părea un partener stabil, demn de încredere.

Cei doi erau împreună în permanenţă de aproape şase luni, iar Jessica începuse să se relaxeze, ştiindu-se în siguranţă în acea relaţie. După care, într-o bună zi, când a venit de la muncă, a găsit un bileţel pe care Brad îl lipise pe uşă. în bileţel, o anunţa că i se oferise un loc de muncă mai bine plătit într-un alt oraş şi că nu putea refuza o asemenea ocazie. Intenţionase să îi spună în faţă, dar se temuse că o va face să sufere prea tare. Spera că ea va putea să înţeleagă.

Când Jessica şi-a revenit din şocul veştii primite, l-a sunat pe cel mai bun prieten al lui Brad şi i-a cerut să îi spună ce ştia. în timp ce îl asculta, începea să prindă contur un portret şocant de diferit al bărbatului pe care îl cunoştea. După toate aparenţele, acesta nu stătea niciodată prea mult într-un singur loc. în ultimii cincisprezece ani, se mutase de şase ori şi fusese căsătorit de trei ori. Toate acestea erau lucruri noi pentru Jessica. Simţind nevoia ei de siguranţă, Brad făcuse tot posibilul să pară în ochii ei un iubit de încredere. Acesta este un proces psihologic cunoscut drept „identificare proiectivă". El se identificase în mod inconştient cu viziunea Jessicăi despre bărbatul ideal. Bănuiala mea a fost că la început subterfugiul lui fusese bine intenţionat. Probabil că nu începuse relaţia cu scopul de a câştiga încrederea şi afecţiunea femeii, ca apoi să o părăsească; pur şi simplu, nu a mai putut continua şarada.

Când Brad a părăsit-o, Jessica avea toate motivele să se înfurie; în schimb, a plăsmuit iluzia conform căreia bărbatul avea de gând să o cheme la el de îndată ce va fi pus deoparte ceva bani. Stătea lângă telefon ore în şir, în eventualitatea în care el avea să o sune, şi aştepta cu înfrigurare o scrisoare de la el. Nu a mai primit însă veşti de la el niciodată. „Şi îmi pare bine că aşa s-a întâmplat",

îmi spunea ea într-una din zile, „deoarece l-aş fi primit înapoi, indiferent ce-ar fi făcut. Atât de mult aveam nevoie de el."

Jessica a fost un caz clasic de negare; refuza să creadă că Brad era de fapt un bărbat imatur, în care nu se putea avea încredere. **Amintirea** ei legată de rolul pe care acesta îl jucase atât de îndatoritor era pentru ea mai reală decât adevărul despre comportamentul lui actual.

Negarea

într-o oarecare măsură, fiecare dintre noi recurge la negare ca la un mecanism de gestionare a anumitor situaţii. De fiecare dată când ne confruntăm cu o situaţie dificilă sau dureroasă, avem tendinţa de a dori să ignorăm realitatea şi să brodăm o poveste mai uşor de digerat; dar în niciun alt moment din viaţă mecanismul nostru de negare nu este mai activ decât în fazele timpurii ale relaţiilor noastre de iubire.

John, un bărbat în jurul vârstei de treizeci de ani, care venise la mine pentru consiliere terapeutică, era în mod deosebit adeptul negării. Era programator în industria IT şi proiectase un software care se bucura de atât succes, încât John s-a folosit de el şi a pus bazele propriei companii. în primele zece sau cincisprezece minute ale fiecărei şedinţe, obişnuia să vorbească despre compania lui şi despre cât de bine îi mergea afacerea. După aceea, conversaţia devenea dezlânată, John îşi ferea privirea şi se tot învârtea în jurul adevăratului subiect al conversaţiei: Cheryl, femeia pe care o iubea. Era complet fermecat de ea şi ar fi luat-o de nevastă în secunda următoare, doar să fi acceptat, însă Cheryl continua să refuze să îşi ia un asemenea angajament.

Când John a întâlnit-o pentru prima oară pe Cheryl, ea părea **să** fie tot ce îşi dorea de la o femeie. Era atrăgătoare, inteligentă şi încântător de senzuală. însă după câteva luni de relaţie a început să îşi dea seama că femeia avea unele trăsături de caracter negative. De exemplu, când ieşeau în oraş să ia cina, a remarcat că Cheryl se plângea întotdeauna de mâncare sau de servicii, indiferent cât de bune fuseseră. A mai remarcat şi că obişnuia să se plângă fără încetare de locul ei de muncă, dar nu făcea nimic ca să-şi îmbunătăţească propriile condiţii de muncă.

Pentru a evita să fie descurajat de aceste trăsături negative de caracter, John şi-a propus să practice o gimnastică mentală solicitantă. Când ieşeau împreună să ia masa în oraş, el obişnuia să considere că ea avea gusturi pline de discernământ, nu o atitudine de client nemulţumit. Când tuna şi fulgera pe tema locului ei de muncă, el se gândea cât de greu trebuie să-i fie să se adapteze la nişte condiţii de muncă atât de dificile.

— Alţii ar fi renunţat de mult, îmi spunea el, cu o nuanţă de mândrie în glas.

Singurul lucru care îl deranja într-adevăr la Cheryl era indisponibilitatea ei. Părea întotdeauna că îl respinge. Situaţia se înrăutăţise după aproape şase luni de relaţie, când Cheryl îi ceruse să nu se mai întâlnească în timpul săptămânii, pentru ca ea „să poată respira". John a acceptat cu oarecare reticenţă condiţiile ei, chiar dacă ştia că unul dintre motivele acestei cereri era dorinţa ei de a merge la întâlniri şi cu alţi bărbaţi. I-a dat de înţeles foarte clar că el nu avea altă alegere la îndemână decât să-i garanteze mai multă libertate.

Pentru a compensa, John a început să îşi petreacă timpul cu o altă femeie, Patrícia, care era complet diferită de Cheryl. Devotată, docilă şi răbdătoare, aceasta era nebună după el.

— S-ar căsători cu mine în clipa asta, îmi spunea într-o zi John, aşa cum eu aş lua-o de nevastă imediat pe Cheryl. Dar nu

ţin chiar atât de mult la Patricia. Chiar dacă mă simt mai bine când o am prin preajmă, nu mă gândesc niciodată la ea când nu suntem împreună. Este aproape ca şi cum nu ar exista. Uneori mi se pare că profit de ea, dar nu îmi place să fiu singur. Patricia umple golul pe care îl simt în mine. în acest răstimp, indisponibila, critica Cheryl îi ocupa fiecare moment de trezie.

— Ori de câte ori nu mă gândesc la treburile mele de la muncă, îmi spunea el, visez cu ochii deschişi la Cheryl!

De ce era John atât de imun la farmecul Patriciei şi atât de dornic să treacă defectele lui Cheryl cu vederea? Ar trebui să nu ne surprindă faptul că mama lui John avea o fire critică, distantă, în foarte mare măsură asemănătoare cu a lui Cheryl. Mamei sale îi stătea în fire să afişeze o privire îngrijorată şi obişnuia să îl ţină la distanţă. John nu avea nici cea mai vagă idee despre ce se petrecea în mintea ei. La fel ca toţi copiii, nu înţelegea - sau nu era interesat să afle - motivul stării subiective a mamei lui. Tot ce ştia era că adesea ea nu era disponibilă pentru el, iar acest lucru îl umplea de nelinişte. Când vedea privirea ei pierdută, John se înfuria şi o ataca vehement. Ea îl respingea şi îl trimitea în camera lui. Dacă se înfuria prea tare pe ea, de obicei mama îi dădea o palmă la fund şi nu-i mai adresa niciun cuvânt câteva ore.

în cele din urmă, John a învăţat să sufere în tăcere. încă păstrează vie amintirea zilei în care a învăţat să adopte o atitudine stoică. Mama ţipase la el şi îl lovise peste fund cu o perie de păr. Nu îşi aminteşte ce o înfuriase atât de rău. Nu îşi aduce aminte decât că pedeapsa care îi fusese aplicată i se păruse nedreaptă şi că fugise plângând în camera lui. Când a ajuns în cameră, s-a furişat în dulapul său de haine şi a închis uşa în urma lui. Dulapul avea o oglindă fixată pe uşă, în interior, iar el îşi aminteşte că a aprins lumina şi că se uita îndelung cum îi curgeau lacrimile pe faţă. „Nimănui nu-i pasă că mă aflu închis aici şi plâng", îşi spunea. „Ce rost are să plâng?" După o vreme, a încetat să plângă şi şi-a şters faţa de lacrimi. Remarcabil este că nu a mai plâns niciodată de atunci. începând din ziua aceea, a început să îşi acopere tristeţea şi mânia cu o mască imperturbabilă.

Experienţele din copilăria lui John ajută la elucidarea misterioasei sale atracţii faţă de Cheryl. Când Cheryl îi ignora avansurile, continuând să iasă în oraş cu alţi bărbaţi sau cerându-i să nu o mai sune câteva zile, el era copleşit de acelaşi dor primar de apropiere pe care îl simţise faţă de mama sa. De fapt, cele două femei aveau ceva care le apropria atât de mult, încât în subconştient el nu putea să le deosebească. Răceala lui Cheryl stârnea în el acelaşi dor intens pe care îl simţise pentru mama sa. Din perspectiva creierului său vechi, Cheryl era mama lui, iar eforturile pe care le făcea să-i câştige atenţia erau o versiune matură a plânsetelor şi ţipetelor sale din copilărie, menite să atragă atenţia mamei sale. Termenul psihologic pentru acest caz de identitate greşit asumată este „transfer", semnificând preluarea însuşirilor unei persoane şi atribuirea lor alteia. Oamenilor le vine foarte uşor să îşi transfere sentimentele faţă de părinţi partenerului deoarece, printr-un proces de selecţie inconştientă, ei şi-au ales parteneri care seamănă cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie. Tot ce trebuie să facă este să exagereze asemănările dintre aceştia şi să diminueze diferenţele.

John avea şi alte motive să fie atras de Cheryl, pe lângă asemănarea cu mama sa. O altă sursă de atracţie era faptul că ea avea simţ artistic. Având în vedere că el era mai degrabă „un om de afaceri tern" (propriile lui cuvinte), simţul ei estetic rafinat îi deschidea uşi spre noi dimensiuni.

— Când mergem undeva cu maşina, iar mintea mea este absorbită de planuri legate de afacerea mea - îmi spunea el -, Cheryl îmi atrage atenţia să privesc o clădire interesantă sau un

 copac cu o formă surprinzător de frumoasă şi imaginea se materializează dintr-odată în faţa ochilor mei. Nu mi-aş fi dat seama de lucrurile astea, dacă ea nu mi-ar fi atras atenţia. Este aproape ca şi cum ea le-ar crea. Când sunt singur, lumea mea pare cenuşie şi bidimensională.

Un alt lucru care îl atrăgea la Cheryl - deşi ar fi negat vehement - era firea ei caustică, spiritul critic. Această latură neplăcută a personalităţii ei îl atrăgea din două motive. în primul rând, după cum am mai spus, îi amintea de mama lui, o fiinţă mânioasă, emotivă. în al doilea rând: poate chiar mai important, temperamentul irascibil al lui Cheryl îl ajuta să intre în contact cu propriile emoţii negate. Chiar dacă simţea că acumulase la fel de multă mânie ca Cheryl, John învăţase să îşi mascheze ostilitatea în spatele unui fel de a fi docil, tolerant. în copilărie, o asemenea atitudine fusese un instrument adaptativ util, deoarece îl protejase de dispoziţia

irascibilă a mamei, dar acum, când era adult, această refulare îl făcea să se simtă înjumătăţit. Nefiind capabil să simtă şi să exprime emoţii puternice, se simţea gol pe dinăuntru. A descoperit că, atunci când era cu Cheryl, experimenta un catharsis emoţional de care avea mare nevoie. Nu era silit să fie el cel mânios - acest lucru i-ar fi putut trezi supraeul, poliţistul-pă- rinte din mintea lui, care ducea mai departe interdicţiile moştenite de la mama sa. în schimb, putea să aibă iluzia că era din nou o fiinţă întreagă, pur şi simplu asociindu-se cu Cheryl.

FILME DE AMATORI

„Proiecţie" este termenul care descrie modul în care John atribuia o parte ascunsă din el însuşi - mânia lui -iubitei sale. îşi proiecta mânia refulată asupra mâniei exteriorizate a lui Cheryl. La fel ca John, noi proiectăm de fiecare dată când decupăm o parte din şinele respins sau din şinele pierdut şi o proiectăm în afară, asemenea unei imagini, spre o altă persoană. Proiectăm în permanenţă, nu doar în relaţiile noastre de iubire primare. îmi amintesc de vremea când locuiam în Dallas şi împărţeam acelaşi apartament - care găzduia spaţiul nostru de lucru - cu un psihiatru numit James. Apartamentul mai avea o cameră şi eram în căutarea unei persoane cu care să împărţim costurile chiriei. James avea un prieten care terminase studiile medicale şi care se îndrepta spre practica medicală în domeniul privat, aşa încât i-a sugerat acestuia să ia în considerare propunerea de a ne deveni coleg de apartament. Deoarece îmi surâdea ideea, James a fost de acord să îşi invite prietenul să ne facă o vizită, ca să-l cunosc.

Câteva zile mai târziu, am deschis uşa biroului meu şi mi s-a întâmplat să zăresc un bărbat care tocmai părăsea holul de aşteptare. Se îndepărta de mine, aşa încât nu l-am zărit decât din spate, însă ceva din felul în care mergea mi se părea extrem de enervant, îşi legăna coapsele şi capul de parcă ar fi purtat pe umeri întreaga greutate a lumii. Părea că saltă, în loc să păşească firesc. „Trebuie să fie unul dintre cei mai aroganţi oameni din lume!" mi-am spus în sinea mea. „Mă întreb cine este. Trebuie să fie vreun client de-al lui James!"

M-am întors în birou şi am dat uitării acest incident. La scurt timp, am auzit un ciocănit în uşă. Era James şi alături de el, chiar bărbatul pe care îl zărisem mergând agale în sala de aşteptare.

— Harville, mi-a zis James, el este Robert Jenkins. Este prietenul meu, psihiatrul despre care ţi-am vorbit şi care ar dori să închirieze camera disponibilă. M-am gândit că voi doi aţi fi încântaţi să luaţi prânzul împreună în oraş.

Am aruncat o privire spre Robert şi am zărit un bărbat cu un chip zâmbitor, plăcut. Avea părul tuns scurt, periuţă, o barbă îngrijită şi căruntă, ochelari cu rame de baga şi ochi mari, căprui. Mi-a întins mâna şi mi-a spus:

— Bună, Harville! Am auzit atât de multe despre tine. Am înţeles că te-ai implicat în anumite proiecte cu adevărat interesante. Mi-ar face plăcere să stăm de vorbă despre ele.

„Ce cuvinte pline de amabilitate, câtă modestie!" m-am gândit eu. Era posibil să fie acelaşi bărbat care mi se păruse atât de arogant? Am ieşit împreună cu Robert să luăm prânzul în oraş şi am avut o conversaţie interesantă. Mai târziu, în aceeaşi zi, i-am spus lui James că eram de părere că Robert ar fi cel mai potrivit să împartă cu noi apartamentul pentru cabinetele noastre de lucru. în cele din urmă, Robert mi-a devenit prieten bun şi coleg de nădejde. Cu toate că mai avea momente de infatuare - exact cum mi se întâmplă şi mie, şi oricui altcuiva dintre cei pe care îi cunosc -, trăsătura negativă care mi se păruse atât de pronunţată când l-am văzut pentru prima oară era, de fapt, o parte din mine. Luasem aroganţa mea - bucata din mine care nu se potriveşte cu imaginea pe care o am despre mine însumi, ca terapeut sensibil, grijuliu şi atent - şi o proiectasem asupra lui Robert.

îndrăgostiţii sunt maeştri în arta proiecţiei. Unele cupluri îşi duc întreaga existenţă de parcă ei şi partenerii lor ar fi nişte străini stând alături, în sala de cinema cufundată în întuneric, aruncând imagini ce licăresc scurt unul asupra celuilalt. Nici măcar nu mai închid proiectoarele îndeajuns de mult timp pentru a vedea cine slujeşte drept ecran pentru filmul lor de amatori. Exact într-un asemenea mod, John îşi proiecta mânia refulată asupra lui Cheryl. Cu toate că ea era, fără îndoială, o persoană mânioasă, el vedea totodată în ea o parte din propria fire, o parte din el care era „ego-distonică" - altfel spus, incompatibilă cu imaginea lui de sine.

Formularea în termeni psihologici a iubirii romantice

Dacă ar fi să transpunem iubirea lui John pentru Cheryl în termeni psihologici seci, ea ar putea fi descrisă ca un amestec de negare, transfer şi proiecţie. John era „îndrăgostit lulea de Cheryl" deoarece:

1. îşi transferase propriile sentimente faţă de mama sa asupra ei.

2. își proiectase mânia refulată asupra mâniei ei exteriorizate.

3. Era capabil să nege suferința pe care ea i-o provocase.

El credea că era îndrăgostit de o persoană, când de fapt iubea o imagine proiectată asupra acelei persoane. Cheryl nu era o persoană reală, cu nevoi și dorințe proprii; ea era o resursă pentru satisfacerea dorințelor lui inconștiente din copilărie. El era îndrăgostit de ideea de împlinire a unei dorințe și - la fel ca Narcis - de o parte reflectată din sine.

Natura iluzorie a iubirii romantice este ilustrată admirabil în mitul lui Psyche şi Eros, o legendă arhetipală care a fost pentru prima oară transcrisă în cuvinte în secolul al II-lea î.Hr.[5] Conform acestei legende, zeiţa Afrodita era geloasă pe o tânără şi frumoasă muritoare, pe numele ei Psyche, şi nu suporta adoraţia cu care o copleşeau păstorii din ţinutul în care sălăşluia fata. într-un acces de furie, Afrodita a poruncit ca Psyche să fie dusă pe vârful muntelui, unde urma să devină mireasa unui monstru cumplit (în unele variante ale legendei, acest monstru este numit Moartea). Părinţii lui Psyche şi sătenii din partea locului, cuprinşi de o tris- tețe sfâşietoare, au însoţit-o pe tânăra fecioară până sus pe munte, au înlănţuit-o de o stâncă şi au lăsat-o acolo, să îşi înfrunte singură destinul. înainte ca fata să fie revendicată de monstru, Vântului de Vest i s-a făcut milă de ea şi a purtat-o cu mişcări gingaşe până la poalele muntelui, într-o vale în care sălăşluia fiul Afroditei, Eros, zeul iubirii.

Psyche şi Eros s-au îndrăgostit pe loc unul de celălalt, însă Eros nu voia ca Psyche să afle că era zeu, aşa încât şi-a tăinuit adevărata identitate, venind să o vadă doar la lăsarea întunericului. La început, Psyche a acceptat această condiţie ciudată şi se bucura de noua sa iubire, de splendidul palat şi de împrejurimile încântătoare. Nu peste mult timp, într-o bună zi, cele două surori ale ei i-au făcut o vizită şi, măcinate de invidie pentru norocul ei, au început să-i pună întrebări iscoditoare despre Eros. Deoarece fata nu putea să le răspundă, ele i-au sădit în minte sămânţa îndoielii, făcând-o să creadă că iubitul ei ar putea fi un şarpe dezgustător care intenţiona să o devoreze.

Chiar în seara aceea, înainte ca Eros să vină la ea, Psyche a ascuns o lampă şi un cuţit ascuţit sub patul lor. Dacă iubitul ei s-ar fi dovedit a fi o creatură rea, era hotărâtă să îi reteze capul. A aşteptat până când Eros a căzut într-un somn profund, apoi a aprins lampa în tăcere, dar în timp ce s-a aplecat deasupra lui, să-l privească mai bine, o picătură de ulei încins s-a prelins din lampă pe umărul lui. Eros s-a trezit brusc şi când a văzut lampa şi cuţitul în mâinile ei, şi-a luat zborul pe fereastră, jurând să o pedepsească pe Psyche pentru că îşi dorise să descopere adevărul, părăsind-o pentru totdeauna. Chinuită de remuşcări, Psyche a alergat după el, strigându-şi iubitul pe nume, dar nu a reuşit să se ţină după el, s-a poticnit şi a căzut. Atunci, pe loc, palatul ceresc şi tărâmul

minunat din jurul lui au dispărut, iar ea a fost din nou

înlănţuită de o stâncă, pe vârful muntelui singuratic, pleşuv. La fel ca în toate poveştile, există un sâmbure de adevăr în această legendă. Iubirea romantică se hrăneşte, într-adevăr, cu ignoranţă şi fantezii. Atât timp cât îndrăgostiţii îşi păstrează o imagine idealizată, incompletă unul despre celălalt, ei trăiesc într-o grădină a Edenului. Legenda conţine, totodată, şi o doză de ficţiune. Când Psyche a aprins lampa şi l-a văzut pe Eros cu adevărat pentru prima oară, a descoperit că era un zeu impunător, cu aripi aurii. Când voi şi eu ne-am aprins lămpile şi am aruncat pentru prima oară o privire obiectivă asupra celor pe care îi iubim, am descoperit că aceştia nu sunt deloc zei, ci fiinţe umane imperfecte, năpădite de negi şi de pete, adică toate acele trăsături negative pe care refuzaserăm cu încăpăţânare să le vedem.Capitolul 5
1 Il'IA Pl.VIR1 PUTERE
Nici fără tine, dar nici cu tine nu pot să trăiesc.
Ovidiu

Când ia sfârşit iubirea romantică şi când începe lupta pentru putere? Aşa cum se întâmplă cu toate încercările de a trasa o hartă a comportamentului uman, este imposibil să stabilim precis când se petrec aceste etape. Pentru cele mai multe cupluri, o schimbare sesizabilă în felul în care decurge o relaţie are loc cu aproximaţie în preajma momentului când cei doi îşi iau un angajament clar unul faţă de celălalt.

Odată ce aceştia îşi spun: „îţi propun să ne căsătorim", „îţi propun să ne logodim", „îmi doresc să fii iubitul meu, iar eu să fiu iubita ta, chiar dacă ne mai vedem şi cu alţi oameni", dansul ademenitor, seducător din timpul perioadei de curtare se apropie de sfârşit, iar îndrăgostiţii încep să îşi dorească nu doar să li se împlinească o dorinţă - iluzia responsabilă pentru euforia care a animat iubirea romantică -, dar şi ca visul să devină realitate. Brusc, nu mai este suficient ca partenerii să fie afectuoşi, inteligenţi, atrăgători şi amuzanţi. Acum, ei trebuie să

satisfacă o întreagă ierarhie de aşteptări - unele conştiente, dar cele mai multe absente din planul conştiinţei

.Care sunt o parte dintre aceste aşteptări? Odată ce au început să locuiască împreună, majoritatea oamenilor presupun că partenerul lor se va conforma unui set foarte special, dar rareori formulat, de norme comportamentale. De exemplu, bărbatul s-ar putea aştepta ca proaspăta lui soţie să facă treburile gospodăreşti, să pregătească mesele, să facă toate cumpărăturile, să spele rufele, să se ocupe de socializare, să îşi asume rolul de asistentă medicală a familiei şi să aprovizioneze căminul cu tot ce este nevoie în viaţa de zi cu zi. în plus faţă de aceste aşteptări tradiţionale, mai are o listă lungă de aşteptări specifice pentru educaţia care i s-a dat. De exemplu, se aşteaptă ca soţia lui să-i pregătească duminica un mic dejun special, în vreme ce el citeşte în tihnă ziarul, iar apoi să-l însoţească într-o plimbare pe aleile parcului. Aşa obişnuiau părinţii lui să îşi petreacă duminicile, iar ziua nu ar fi „bună" decât dacă s-ar conforma acestor aşteptări.

în acest timp, soţia sa are, la rândul ei, un set de aşteptări la fel de numeroase şi, probabil, opuse faţă de ale soţului său. Pe lângă faptul că îşi doreşte ca soţul ei să se ocupe de toate sarcinile „bărbăteşti" din gospodărie - cum ar fi întreţinerea autoturismului, plata facturilor, plata taxelor, întreţinerea gazonului din curte, reparaţiile minore şi majore ale locuinţei -, ea s-ar putea aştepta ca el să-i dea o mână de ajutor la bucătărie, la cumpărături şi, de ce nu, la spălatul rufelor. Pe lângă acestea, soţia are propriile aşteptări, care oglindesc educaţia pe care a primit-o în familie. Pentru ea, o duminică ideală ar putea însemna să meargă la biserică, să iasă în oraş ca să ia brunch-ul la restaurant şi să-şi petreacă după-amiaza vizitându-şi rudele. Deoarece niciunul nu şi-a exprimat aşteptările înainte de a se căsători, acestea ar putea deveni o importantă sursă de tensiune între ei.

Mult mai importante decât aceste aşteptări conştiente sau semiconştiente sunt cele inconştiente, pe care oamenii le aduc cu sine în relaţia lor de iubire, iar aşteptarea primordială

este că partenerul, acea persoană pe care au ales-o dintr-o lungă listă de

LUPTA PENTRU PUTERE 129 candidaţi, îi va iubi aşa cum părinţii nu au facut-o niciodată.[1] Partenerii lor vor face tot ce şi-au dorit ei - le vor satisface nevoile neîmplinite din copilărie, le vor suplini şinele pierdut, vor avea grijă de ei într-un mod afectuos şi consecvent şi vor fi disponibili pentru ei pe vecie. Aceleaşi aşteptări au alimentat focul entuziasmului iubirii romantice, dar acum dorinţa de a răspunde semnelor de dragoste ale partenerului a scăzut. La urma urmelor, oamenii nu intră într-o relaţie ca să satisfacă nevoile partenerilor lor, ci pentru a încuraja propria dezvoltare psihologică şi emoţională. îndată ce o relaţie pare sigură, în profunzimea creierului vechi se declanşează un comutator psihologic care activează toate dorinţele infantile latente. Este ca şi cum copilul lăuntric rănit ar prelua controlul, iar copilul spune: „M-am purtat frumos mult timp, ca să mă asigur că persoana asta va rămâne cu mine pentru o vreme. Hai să vedem dacă-mi primesc răsplata!". Şi astfel vine momentul când fiecare partener face un pas mare înapoi, aşteptând să primească dividendele convieţuirii lor.

Schimbarea ar putea fi bruscă sau treptată, dar la un moment dat, ei se trezesc că relaţia lor s-a mai răcit. Vor fi mai puţine mângâieri, bileţelele de iubire vor fi mai laconice, mai criptice, vor face dragoste mai puţin. Partenerii lor au încetat să caute pretexte ca să se bucure de prezenţa lor şi petrec mai mult timp citind, urmărind emisiuni la televizor, socializând cu prietenii sau, pur şi simplu, visând cu ochii deschişi.

DE CE TE-AI SCHIMBAT?

Acest raţionament rece despre iubire este parţial rezultatul unei revelaţii tulburătoare. La un moment dat, pe parcursul relaţiei lor, majoritatea oamenilor constată că o anumită latură a caracterului partenerilor lor, o trăsătură de personalitate pe care altădată o considerau extrem de atrăgătoare, începe să îi deranjeze. Un bărbat îşi dă seama că acum firea conservatoare a soţiei sale - unul dintre principalele motive pentru care s-a simţit atras de ea - o face să pară scorţoasă şi pudibondă. O femeie descoperă că tendinţa partenerului ei de a fi tăcut şi retras în sine - trăsături pe care altădată le considera indicii al firii lui spirituale - o fac să se simtă singură şi izolată. Un bărbat constată că personalitatea impulsivă,

expansivă a partenerei sale - altădată atât de revigorantă - îl face acum să se simtă invadat în propria intimitate.

Care este explicaţia acestor schimbări radicale tulburătoare? Dacă vă mai amintiţi, din dorinţa noastră de a fi întregi din punct de vedere spiritual - la fel de desăvârşiţi cum a vrut Dumnezeu ne alegem parteneri care compensează acele părţi din fiinţa noastră care au fost înlăturate în copilărie. Fiecare dintre noi a găsit pe cineva care a compensat lipsa noastră de creativitate, neputinţa de a raţiona sau de a fi sensibili. Unindu-ne cu partenerii noştri, ne simţeam conectaţi la o parte profundă din noi înşine. La început, acest aranjament părea să funcţioneze, dar, pe măsură ce timpul s-a scurs, trăsăturile complementare ale partenerilor noştri au început să stârnească în noi sentimente şi atribute care până atunci fuseseră tabuuri.

Pentru a înţelege cum se derulează această dramă în viaţa de zi cu zi, vă propun să continuăm urmărind povestea lui John, omul de afaceri cu o carieră de succes, pe care l-am întâlnit în capitolul anterior şi care îşi petrecea timpul alături de Patricia, dar îşi dorea cu disperare să fie împreună cu Cheryl. într-una din zile, când a intrat pe uşa cabinetului meu pentru o şedinţă de terapie, John

era cuprins de un entuziasm molipsitor. De data aceasta, n

a mai petrecut, ca de obicei, cincisprezece minute vorbind despre domeniul programării de calculatoare, în care îşi derula afacerea; a abordat direct subiectul de interes reciproc şi mi-a dat vestea cea mare: într-un gest unic, împăciuitor, Cheryl hotărâse să îi îngăduie să se mute cu ea pentru o perioadă de probă de şase luni. Acesta era răspunsul la visele lui.

Euforia lui John a durat câteva luni, timp în care a decis că nu mai avea nevoie de terapie (aşa cum se întâmplă cu cei mai mulţi dintre clienţii mei, nu prea îl interesa să-şi rezolve propriile probleme, atât timp cât era fericit). într-o bună zi a sunat la cabinetul meu şi şi-a făcut o programare. Când a intrat pe uşă, a început să povestească despre problemele cu care el şi Cheryl începuseră să se confrunte. Unul dintre lucrurile pe care le-a amintit avea legătură cu faptul că personalitatea energică a lui Cheryl începea să îl agaseze. Reuşea să îi suporte „excesele emoţionale" (după cum le descria acum) când ea le îndrepta spre alţii - de exemplu, când îi făcea observaţie unui vânzător sau când stătea de vorbă plină de entuziasm cu o prietenă dar când îndrepta spre el sentimentele ei electrizante, îl cuprindea o senzaţie de panică.

— Mă simt ca şi cum creierul meu ar fi în pragul unui scurtcircuit, îmi spunea el.

John se simţea atât de neliniştit în preajma lui Cheryl deoarece ea începea să atâţe propria lui mânie refulată. La început, faptul că se afla lângă ea îi dăduse plăcuta iluzie că era în contact cu sentimentele sale. După un timp, starea ei emoţională expansivă îi stimula sentimentele într-o asemenea măsură, încât acestea ameninţau să erupă. Supraeul lui, acea parte a creierului care punea în aplicare injoncţiunea categorică a mamei sale faţă de mânie, îi trimitea disperat mesaje de eroare, avertizându-l să-şi păstreze refularea intactă. John făcea eforturi să reducă nivelul de anxietate, temperând manifestările excesive de personalitate ale lui Cheryl: „Pentru numele lui Dumnezeu, Cheryl, nu mai reacţiona

aşa de emoţional! Te comporţi prosteşte" şi: „Calmea- zăte şi după aceea stăm de vorbă. Nu înţeleg o iotă din ce spui!" Exact aceeaşi trăsătură de caracter care altădată i se păruse atât de încântătoare era acum percepută de creierul lui ca o ameninţare la adresa existenţei sale.

într-un mod asemănător, probabil că în relaţia voastră, la un moment dat, aţi început să vă doriţi ca partenerul vostru să fie mai puţin sexy, mai puţin drăgăstos sau mai puţin inventiv - într-un fel, mai puţin complet -, deoarece aceste trăsături trezeau în voi trăiri refulate, iar şinele vostru ascuns amenința să iasă la lumină pe nepusă masă. Când acesta a apărut, s-a izbit frontal de forţele de ordine interne care au retezat iniţial acele părţi ale sinelui, şi aţi fost cuprins de anxietate. A fost o experienţă atât de neplăcută, încât probabil că aţi încercat să vă respingeţi partenerul în acelaşi mod în care v-au respins părinţii voştri. în încercarea disperată de a vă proteja existența, aţi încercat să subestimaţi realitatea partenerului vostru.

Starea voastră tot mai accentuată de disconfort faţă de trăsăturile de caracter complementare ale partenerului a fost doar o parte din furtuna care se apropia rapid, amenințătoare. Trăsăturile negative ale partenerului vostru, pe care le-aţi negat vehement în timpul etapei romantice a relaţiei voastre, începeau să se vadă mai clar. Brusc, depresia cronică, dependența de alcool, meschinăria sau iresponsabilitatea partenerului vostru au devenit evidente. Şi aşa v-aţi dat seama, oripilaţi, nu numai că nevoile voastre nu aveau să fie împlinite, dar şi că partenerul vostru era menit să vă rănească întocmai în acelaşi mod în care aţi fost răniţi în copilărie!

O PRIVIRE REVELATOARE ASUPRA UNEI REALITĂŢI DUREROASE

Am făcut această descoperire dureroasă devreme, la începutul primei mele căsătorii - mai exact, în cea de-a doua zi a lunii noastre de miere. Proaspăta mea soţie şi cu mine petreceam o săptămână pe o insulă aflată dincolo de ţărmurile Georgiei de Sud. Ne plimbam de-a lungul plajei. Eu scormoneam prin grămezile de bucăţi de lemn aduse de valuri la ţărm, iar soţia mea era la marginea apei, la

câţiva metri în faţa mea, căutând scoici, cu privirea aţintită

în jos. Pentru o fracţiune de secundă, am aruncat o privire fugară spre ea şi i-am zărit silueta profilându-se pe fundalul orizontului, unde soarele urca pe cer. îmi amintesc precis cum arăta în clipa aceea. Stătea cu spatele la mine. Purta pantaloni negri, scurţi, şi o bluză roşie. Părul lung, blond, care îi ajungea până la umeri, flutura în adierea vântului. în timp ce o priveam, am observat că umerii îi erau uşor lăsaţi. în acel moment, am simţit cum e creştea în mine un val de neliniște. Imediat, am înţeles, cu un uşor dezgust şi cu amărăciune, că mă căsătorisem cu o persoană nepotrivită. Era un sentiment puternic - a trebuit să-mi controlez impulsul de a fugi înapoi la maşină şi de a mă îndepărta cât mai mult. în timp ce stăteam acolo ţintuit locului, soţia mea s-a întors spre mine, mi-a făcut cu mâna şi mi-a zâmbit. M-am simţit ca şi cum m-aş fi trezit dintr-un coşmar. I-am făcut la rândul meu cu mâna şi am grăbit paşii spre ea.Era ca şi cum un văl mi se ridicase de pe ochi pentru o clipă, iar după aceea căzuse la loc. Au trecut ani de zile până am înţeles mai bine ce se întâmplase. Legătura s-a produs în cele din urmă într-o zi, în timpul unei şedinţe de terapie. Terapeutul meu mă ghida în timpul unui exerciţiu de regresie menit să mă proiecteze înapoi în timp, în copilărie, şi cu ajutorul lui am reuşit să vizualizez o scenă în care eu mă jucam pe podea, în bucătărie, alături de mama mea. Aveam doar un an sau poate doi ani. O vedeam pe mama, ocupată să pregătească ceva la aragaz, întoarsă cu spatele către mine. Aceasta trebuie să fi fost o scenă tipică în căminul nostru, deoarece eram al nouălea copil, iar ea petrecea, probabil, patru sau cinci ore pe zi în bucătărie, gătind şi făcând curat. Vedeam spatele mamei foarte limpede. Stătea în picioare, în dreptul aragazului, şi era îmbrăcată cu o rochie înflorată, iar cordonul şorţului era strâns legat în jurul taliei. Era obosită, abătută, umerii îi erau căzuţi.

Acum, în calitate de adult, privind această scenă imaginară, conştientizam faptul că nu mai avea niciun strop de energie fizică sau emoţională pentru mine. Tatăl meu decedase cu doar câteva luni în urmă, din cauza unei

răni la cap, iar mama rămăsese singură, nevoită să se descurce cu durerea copleşitoare, cu puţini bani şi având un cămin plin de copii de care trebuia să se îngrijească. Mă simțeam ca un copil nedorit. Nu pentru că mama mea nu mă iubea - era o femeie afectuoasă, grijulie -, dar era epuizată fizic şi emoţional. Era atât de învăluită în propriile ei griji, încât avea grijă de mine într-un mod mecanic.

Era o descoperire nouă pentru mine. Până în acel moment al terapiei pe care o urmam, pusesem anxietatea mea pe seama faptului că ambii părinţi decedaseră când aveam doar şase ani. în acea zi am înţeles că senzaţia mea de abandon începuse să ia naştere mult mai devreme. în starea mea regresivă, am strigat-o pe mama, însă ea nu mi-a răspuns. Stăteam acolo, în cabinetul psihiatrului, şi plângeam cuprins de o adâncă suferinţă. Apoi am avut o a doua revelaţie. Am înţeles brusc ce se întâmplase cu mine în ziua aceea, în luna de miere. Când îmi văzusem soţia atât de departe de mine, atât de adâncită în sine şi având aceeaşi poziţie ca mama, cu umerii căzuţi, avusesem strania premoniţie

 că mariajul meu urma să fie o reiterare a experienţei pe care o trăisem în copilărie, alături de o mamă deprimată. Senzaţia de pustietate din primele zile ale copilăriei mele urma să continue. Pentru mine, fusese mult prea mult de îndurat şi atunci trăsesem repede cortina.

La un moment dat în relaţia lor de iubire, cei mai mulţi oameni descoperă că un anumit lucru legat de partenerul lor le trezeşte amintiri intense despre suferinţa simţită din copilărie. Uneori, paralela este evidentă. De exemplu, o tânără care a avut părinţi agresivi ar putea să descopere o latură violentă în prietenul ei. Un bărbat care a avut părinţi alcoolici ar putea să constate că s-a căsătorit cu o persoană care dă semne incipiente de dependenţă de alcool sau de droguri. O femeie care a crescut încă din copilărie într-o relaţie părinte-copil de tip oedipian ar putea afla cu stupoare că partenerul ei are o aventură secretă.

Asemănările dintre părinţi şi parteneri sunt adesea mai subtile. Aşa s-a întâmplat în cazul lui Bernard şi al lui Kathryn, doi clienţi de-ai mei care fuseseră căsătoriţi timp

de douăzeci şi opt de ani. Bernard era director în

administraţia publică, iar Kathryn se întorsese la şcoală şi urma să absolve un maşter în consiliere. Aveau trei copii şi un nepot.

Într-o seară, în timp ce intrau în cabinetul meu pentru şedinţa lor de terapie săptămânală, cei doi păreau abătuţi şi înfrânţi. Am bănuit pe loc că recent avusese loc una dintre acele scene „principale", o ceartă pe care o avuseseră de nenumărate ori în ultimii douăzeci de ani de căsnicie, în numeroase variante subtile. Majoritatea cuplurilor au parte de o astfel de ceartă principală, o confruntare pe care o susţin de atâtea ori, încât îşi cunosc replicile pe dinafară.

Mi-au povestit că cearta lor avusese loc în timp ce îşi decorau casa pentru Crăciun. Bernard fusese tăcut, aşa cum îi era felul, absorbit în propriile gânduri, iar Kathryn dăduse ordinele. Toţi cei trei copii şi perechile lor veniseră să-i viziteze, în vacanţa de dinaintea sărbătorilor de iarnă, iar Kathryn îşi dorea ca totul să iasă ca la carte. Bernard îşi îndeplinea plin de conştiinciozitate fiecare sarcină care i se încredinţa şi continua să-şi rumege ideile în tăcere. După mai bine de o oră, tăcerea lui începuse să o deranjeze pe Kathryn, aşa că aceasta a încercat să îl atragă într-o conversaţie despre copiii lor. El a articulat doar câteva propoziţii. în acest timp, ea se înfuria tot mai mult. Până la urmă, ea a izbucnit şi i-a strigat în faţă cât de nemulţumită era de felul în care el atârnase instalaţia cu luminiţele în pomul de Crăciun: „De ce nu eşti atent la ce faci? Mai bine făceam treaba asta singură!" Bernard a lăsat-o să-şi termine tirada, apoi i-a întors calm spatele şi a ieşit pe uşă.

Kathryn s-a dus la geamul bucătăriei. în timp ce privea cum uşa garajului se închidea în urma lui Bernard, s-a minţit copleşită de două emoţii primare: frică şi mânia. Mânia era mult mai puternică: de data asta, nu mai avea de gând să-l lase să bată în retragere. S-a dus afară după el şi a deschis larg uşa garajului. „Pentru numele lui Dumnezeu! De ce nu îmi dai o mână de ajutor? întot-

deauna te închizi în garaj. Niciodată nu mă ajuți atunci când am nevoie de tine. Care-i problema ta?"

Pentru un terapeut, faptul că ea folosise termeni generalizanți, precum „întotdeauna" și „niciodată", ar indica în mod clar că era într-o stare regresivă. Copiilor mici le este foarte greu să facă distincția dintre trecut și prezent; orice se întâmplă în momentul de față s-a întâmplat întotdeauna în trecut și se va întâmpla întotdeauna în viitor. Dar Bernard nu era terapeut. Era soțul ei hărțuit, care se refugiase în fața unui val de critici, cu speranța că își va găsi pacea și liniștea. Creierul lui vechi a răspuns la atacul ei - care în realitate nu era nimic mai mult decât versiunea adultă a plânsului de bebeluș - cu un contraatac. „Poate te-aș ajuta mai mult dacă

 nu ai fi atât de răutăcioasă!" i-a răspuns el. „întotdeauna mă bați la cap. Poți să mă lași în pace măcar cinci minute?" Acum chiar că fierbea de mânie. în cele din urmă, Kathryn a izbucnit în lacrimi.

Fiind o persoană din afară, puteam să îmi dau seama cu ușurință de evoluția argumentelor lor pas cu pas. Factorul declanșator al certurilor era aproape întotdeauna faptul că Bernard era interiorizat. în încercarea de a obține o reacție din partea lui, Kathryn obișnuia să îl sâcâie. Bernard nu o băga în seamă, până când nu mai putea suporta; apoi se ducea în altă cameră, încercând să aibă parte de puțină liniște. în acel moment, Kathryn avea de obicei un acces de furie, iar Bernard îi răspundea cu aceeași monedă. în cele din urmă, Kathryn izbucnea în lacrimi.

Când au fost nevoiți să retrăiască acest episod recent repo- vestindu-l, i-am cerut lui Kathryn să își amintească precis cum se simțise când fusese în toiul pregătirilor pentru apropiata vacanță de Crăciun, alături de soțul ei placid. A rămas tăcută câteva clipe, făcând eforturi să își amintească ce simțise; apoi m-a privit în ochi cu o expresie nedumerită și mi-a spus:

— Mă simțeam speriată. Mă temeam că nu o să-mi vorbească.

Pentru prima dată, conştientiza că de fapt se temea

de tăcerile lui.

— De ce te temeai, Kathryn? am întrebat-o eu.

Mi-a răspuns pe loc:

— îmi era teamă că o să-mi facă rău.

Bernard şi-a îndreptat privirea spre ea, cu ochii larg deschişi de uimire; iar eu le-am spus:

Haideţi să vedem despre ce e vorba în cazul lui Bernard. Bernard, în timp ce stăteai în bucătărie te gândeai să o răneşti pe Kathryn

— ?Să o rănesc? a răspuns el, evident surprins. Cum să o rănesc?! Nu mi-am atins niciodată soţia. Eram pur şi simplu cufundat în gândurile mele. Dacă îmi amintesc bine, mă preocupa gândul că ar trebui să înlocuim acoperişul casei în primăvară, având în vedere că apa începuse deja să curgă prin el. Şi probabil că mă gândeam la ceva legat de serviciu.

— Serios? a întrebat Kathryn. Nu erai supărat pe mine în ziua aceea?

— Nu! Sigur, m-am necăjit când ai continuat să mă critici, dar tot ce voiam să fac era să ies din chingi. Mă tot gândeam ce frumos ar fi să mă fi aflat în acele momente în garaj şi să meşteresc la ale mele, în loc să fiu sâcâit încontinuu.

— Ei bine, după cum văd eu lucrurile, mereu eşti mânios pe mine şi până la urmă răbufneşti.

— Da, răbufnesc, dar e nevoie de două sau trei ore de sâcâială din partea ta înainte să îmi sară ţandăra! Oricine s-ar enerva, dacă ar avea parte de aşa ceva. Nu eu sunt cel care începe să se înfurie!

Mi se verificase supoziţia. Bernard nu părea un bărbat violent.

— Kathryn, i-am zis eu, aş vrea ca preţ de o clipă să închizi ochii şi să te gândeşti ceva mai mult la ce te face să te temi când Bernard nu îţi răspunde.

După o jumătate de minut, mi-a răspuns:

— Nu ştiu. Pur şi simplu, tăcerea lui.

îi era greu să scoată la iveală o altă observaţie.

— Rămâi cu acest gând pentru o clipă şi încearcă să îţi aminteşti ceva despre tăcerile din copilăria ta. închide ochii!

încăperea se cufundase în linişte. Atunci, Kathryn a scos o mică exclamaţie şi a deschis ochii.

—Tatăl meu! Nu am văzut niciodată imaginea asta până acum. Obişnuia să se cufunde în depresii profunde şi nu vorbea săptămâni întregi. De fiecare dată când se afla într-una din aceste stări, ştiam că nu trebuie să îl deranjez deoarece, dacă aş fi făcut ceva nelalocul lui, m-ar fi lovit.

Când îl vedeam că se cufundă în depresie, intram în panică. Ştiam că mă aşteptau vremuri grele.

Tatăl lui Kathryn şi soţul ei împărtăşeau o trăsătură de caracter esenţială - amândoi erau predispuşi să cadă într-o muţenie care dura perioade lungi de timp - iar acest lucru, fără îndoială, era unul dintre motivele pentru care Kathryn se simţea atrasă de Bernard. Alesese pe cineva care semăna cu tatăl ei, astfel încât să îşi poată rezolva frica din copilărie de a nu fi agresată fizic. Nu se căsătorise cu o persoană vorbăreaţă, expansivă - descoperise acea persoană care deţinea *trăsăturile negative* ale tatălui ei, astfel încât să îşi poată reconstitui copilăria şi să îşi continue lupta pentru a câştiga iubire trainică şi bunătate; dar Bernard semăna cu tatăl lui Kathryn doar la suprafaţă. Tăcea adesea deoarece era o persoană introvertită, nu pentru că era deprimat şi pentru că ceda uşor la mânie. Sâcâiala permanentă cu care îl ataca Kathryn era cea care îl provoca.

Am descoperit acest fenomen în cazul multora dintre clienţii mei. Aceştia reacţionează faţă de partenerii lor ca şi cum ar fi copii la indigo ale părinţilor, chiar dacă nu toate trăsăturile lor sunt similare. Sub imperiul nevoii stringente de a rezolva o problemă din trecut, ei proiectează trăsăturile parentale care au lipsit asupra propriilor parteneri. După aceea, tratându-şi partenerii de parcă aceştia ar avea în realitate aceste trăsături, reuşesc să provoace răspunsul dorit. Un coleg de-al meu susţine că oamenii fie „aleg perechi imago, le proiectează sau le provoacă".

140 PRIMEŞTE IUBIREA PE CARE O DOREŞTI FILME DE AMATORI, PARTEA A II-A

Până acum, în acest capitol am discutat despre doi factori care alimentează lupta pentru putere:

1. Partenerii noştri ne stârnesc neliniştea trezind la viaţă anumite părţi interzise din noi.
2. Partenerii noştri au sau par să aibă aceleaşi trăsături negative ca părinţii noştri, adâncind şi mai mult

trauma provocată de vechile răni şi, în acest fel, trezindu-ne frica inconştientă de moarte.

Urmează cel de-al treilea aspect - şi cel final al luptei pentru putere, care merită atenţia noastră. în capitolul anterior am vorbit despre faptul că multe dintre sentimentele noastre plăcute legate de iubirea romantică iau naştere prin proiectarea aspectelor pozitive ale imagoului nostru asupra partenerilor noştri; cu alte cuvinte, ne privim partenerii şi vedem toate calităţile meritorii ale lui mami şi ale lui tati şi toate părţile bune, dar refulate, ale fiinţei noastre. în lupta pentru putere, ţinem în continuare proiectoarele aprinse, numai că oprim bobina capului de redare şi începem să proiectăm propriile noastre trăsături negative negate!

în Capitolul 2 am denumit aceste trăsături negative negate prin sintagma „sinele respins". Dacă vă amintiţi, vorbeam despre faptul că toţi oamenii au o latură întunecată, o parte a propriei fiinţe pe care încearcă să o ignore. în cea mai mare parte, acestea sunt forme creative de adaptare la traumele din copilărie. De asemenea, oamenii capătă trăsături negative observându-şi părinţii. Chiar dacă nu le plac anumite lucruri despre părinţii lor, ei „intro- iectează" aceste trăsături printr-un proces numit „identificare". De exemplu, firea intolerantă a unui tată şi înclinaţia unei mame spre subestimare devin trăsături care se transmit copiilor lor. Pe măsură ce copiii ajung să devină mai conştienţi de sine, ei înţeleg că nu agreează aceste trăsături ale părinţilor şi fac tot ce le stă în putinţă să se debaraseze de ele.

Aici lucrurile devin interesante. Copiii nu numai că manifestă ei înşişi aceste trăsături negative - deşi respinse şi, în acest fel, neconştientizate -, dar când cresc mari, ei le caută în personalitatea eventualei perechi, deoarece aceste trăsături negative sunt o parte esenţială a imagoului lor. *Imagoul nu este doar o imagine interioară a sexului opus; în acelaşi timp, este o descriere a sinelui respins.*

Un caz de-al meu v-ar putea ajuta să înţelegeţi acest fenomen psihologic straniu şi complex. Mi-am dedicat mulţi ani lucrului terapeutic cu o tânără femeie numită Lillian. Părinţii ei divorţaseră când ea avea nouă ani, iar mama ei câştigase atât custodia ei, cât şi pe cea a surorii sale, June, care la vremea aceea avea doisprezece ani. La un an după divorţ, mama s-a recăsătorit cu un bărbat care nu se înţelegea cu June. Tatăl vitreg ridica glasul la ea în permanenţă, pedepsind-o chiar şi pentru cea mai nevinovată poznă. De câteva ori pe săptămână furia lui ajungea să escaladeze atât de mult, încât obişnuia să o ducă pe fetiţă în camera ei şi să îi aplice lovituri cu o curea. Lillian stătea de obicei dincolo de uşa închisă, ascultând loviturile de curea şi tremurând din tot corpul de mânie şi de teamă. îşi detesta tatăl vitreg. Cu toate

acestea, spre consternarea ei, când era singură cu June, începea să o trateze aproape cu acelaşi dispreţ. Obişnuia chiar să-i strige în faţă câteva dintre denumirile jignitoare pe care le folosea tatăl ei.

Faptul că era capabilă să-şi rănească sora era un lucru atât de dureros pentru Lillian, încât refula pe cât posibil aceste episoade. Numai după un an de terapie a reuşit să îşi amintească acele vremuri şi a durat chiar mai mult de atât până a acumulat suficientă încredere în mine ca să-mi povestească despre ele. Când a făcut-o, am putut s-o ajut să înţeleagă că este firesc ca ea să asimileze atât trăsăturile pozitive, *cât şi trăsăturile negative* ale tatălui ei vitreg. El reprezenta influenţa predominantă în familia lor, iar mintea ei inconştientă înregistrase că se întâmpla ca persoana cea mai mânioasă să fie şi cea mai puternică. Prin urmare, mânia şi dispreţul trebuie să fie aptitudini valoroase pentru supravieţuire. Treptat, această trăsătură de caracter s-a strecurat croindu-şi drum spre firea generoasă şi candidă a lui Lillian.

Când Lillian a ajuns la maturitate şi s-a căsătorit, era inevitabil să se îndrăgostească de o persoană care prezenta unele dintre trăsăturile caracteristice ale tatălui său vitreg, în mod special mânia violentă, deoarece aceasta era partea din el care fusese atât de ameninţătoare pentru ea. De fapt, motivul pentru care venea la terapie era că soţul ei o agresase fizic.

După doi ani de terapie, era capabilă să înţeleagă că mânia pe care o considerase atât de detestabilă la tatăl ei se număra printre factorii inconştienţi aflaţi la baza atracţiei faţă de soţul ei şi - lucru chiar mai alarmant - era, de asemenea, o parte negată a propriei personalităţi. De aceea, această trăsătură specifică a imagoului nu era doar o descriere a soţului ei, ci şi descrierea unei părţi respinse din ea însăşi.

îmi este dat să constat o tendinţă similară practic în aproape fiecare relaţie de iubire. Oamenii încearcă să îşi exorcizeze propriile trăsături negative negate proiectându-le asupra partenerilor lor, sau, pentru a formula altfel această idee, îşi privesc partenerii şi critică la ei toate acele lucruri care nu le plac şi le resping în ei înşişi. A lua

în considerare o trăsătură negativă şi a o atribui partenerului este un mod extrem de eficient de a eclipsa o parte nu prea plăcută a sinelui.

Acum, am definit cele trei surse majore de conflict care alcătuiesc lupta pentru putere. Pe măsură ce iluzia iubirii romantice se erodează încet, cei doi parteneri încep:

1. Să stârnească în celălalt manifestări şi sentimente refulate.
2. Să îşi deschidă reciproc rănile din copilărie.
3. Să proiecteze unul asupra celuilalt propriile lor trăsături negative.

Toate aceste interacţiuni sunt inconştiente. Tot ce conştientizează oamenii este că se simt derutaţi, mânioşi, deprimaţi şi neiubiţi. Şi este absolut firesc ca ei să-şi învinovăţească partenerii pentru toată această nefericire. *Ei* nu s-au schimbat - au rămas aceiaşi ca altădată! Partenerii lor s-au schimbat!

Armele iubirii

Cuprinşi de disperare, oamenii încep să folosească tactici negative pentru a-şi forţa partenerii să fie mai iubitori. Îşi retrag afecţiunea şi ajung să fie distanţi emoţional. Devin irascibili şi critici. Atacă şi învinovăţesc: „De ce nu ai făcut aşa şi pe dincolo...?", „De ce faci întotdeauna aşa.... ?", „Cum se face că tu niciodată...?". Ei aruncă aceste pietre verbale în încercarea disperată de a-şi determina partenerii să fie calzi şi receptivi - sau să exprime trăsăturile pozitive care se regăsesc în imagoul lor. Ei cred că, dacă produc suferinţă partenerilor, aceştia se vor întoarce la vechiul lor mod de a-şi exprima afecţiunea.

Ce îi face pe oameni să creadă că, dacă îşi vor răni partenerii, aceştia se vor purta mai frumos cu ei? De ce nu îşi spun, pur şi simplu, în mod direct, că au nevoie: de mai multă afecţiune, de atenţie, să facă dragoste mai des, să aibă libertate sau orice altceva după care tânjesc? Am adresat cu glas tare această întrebare deunăzi, în timp ce conduceam un workshop de terapie de cuplu. Nu era doar o simplă întrebare retorică; nu deţineam răspunsul, dar cu

numai câteva minute în urmă vorbisem cu participanţii despre bebeluşi şi despre reacţia lor instinctivă de a plânge ca răspuns la disconfort. Dintr-odată, am primit răspunsul. încă o dată, creierul nostru vechi era cel ce trebuia învinovăţit. Când eram bebeluşi, nu le zâmbeam şăgalnic mamelor, pentru a le convinge să aibă grijă de noi. Nu ne manifestam disconfortul în mod explicit, transpunându-l în cuvinte. Pur şi simplu deschideam gura şi urlam. Şi nu ne-a luat mult timp să învăţăm că, cu cât urlam mai tare, cu atât mai repede veneau părinţii. Succesul acestei tactici s-a transformat într-o *amprentă,* o parte a amintirii noastre despre cum să-i determinăm pe cei din jur să reacţioneze la nevoile noastre: „Când eşti frustrat, provoacă-i pe cei din jur. Fii cât poţi de sâcâitor, până când cineva va veni să-ţi sară în ajutor".

Această metodă primitivă de semnalare a disconfortului caracterizează majoritatea cuplurilor adâncite într-o luptă pentru putere, dar un anumit exemplu îmi revine în minte. în urmă cu câţiva ani, ţineam şedinţe de terapie cu un cuplu format din parteneri care se căsătoriseră în urmă cu aproape douăzeci şi cinci de ani. Soţul era convins că soţia lui era nu numai egoistă, ci şi răzbunătoare.

— Nu se gândeşte niciodată la mine, se plângea el, enumerând o listă întreagă de moduri în care soţia sa îl ignora.

în acest timp, soţia lui stătea pe un scaun şi clătina din cap, în semn de dezaprobare tacită. De îndată ce el a terminat de vorbit, ea s-a aplecat spre mine şi mi-a spus cu o voce fermă şi cât se poate de sinceră:

— Credeţi-mă, fac tot ce este posibil ca să-i fac pe plac. Petrec mai mult timp în compania lui; petrec mai puţin timp în compania lui. Ba chiar iarna aceasta am învăţat să schiez, crezând că asta o să-l facă fericit - iar eu urăsc frigul! Se pare că nimic nu dă rezultate.

Lupta pentru putere 145 Vrând să pună capăt impasului în care se găseau, i-am cerut soţului să-i spună soţiei sale un anumit lucru pe care ea l-ar fi putut face, ca el să se simtă mai bine - o activitate practică, realizabilă,

măsurabilă, care l-ar fi ajutat să simtă mai mult că este iubit. A dat din colţ în colţ, a şovăit, după care a bombănit:

— Dacă e căsătorită cu mine de douăzeci şi cinci de ani, dar tot nu ştie ce îmi doresc, atunci înseamnă că nu mi-a acordat niciun pic de atenţie! Pur şi simplu nu-i pasă de mine!

La fel ca noi toţi, acest bărbat încă se agăţa de o perspectivă primitivă asupra lumii. Când era un bebeluş şi stătea în pătuţul lui, percepuse prezenţa mamei ca pe o creatură impozantă aplecată asupra lui, încercând să-i intuiască nevoile. Era hrănit, schimbat cu scutece curate, îmbăiat şi înconjurat de iubire, chiar dacă nu putea să articuleze nici măcar o dorinţă. O lecţie majoră învăţată în etapa preverbală a dezvoltării sale lăsase o amprentă de neşters în memoria sa: era de aşteptat ca alţi oameni să-şi imagineze ce îşi dorea şi să-i ofere acel lucru, fără ca el să fie nevoit să facă nimic mai mult decât să plângă.[2] Dacă acest aranjament funcţionase destul de bine în vremea copilăriei, la maturitate nevoile lui erau mult mai complexe. în plus, soţia lui nu era o mamă devotată, care se învârtea în jurul leagănului său. Era egală cu el şi - spre surprinderea lui - avea, la rândul ei, nevoi şi aşteptări. Şi cu toate că ea îşi dorea foarte mult să îl facă fericit, nu ştia cum să facă. Lip- sindu-i această informaţie, ea era obligată să procedeze orbeşte: „Cumva asta îţi doreşti cu adevărat? Sau poate asta?".

Când partenerii nu îşi spun ce îşi doresc şi se critică în permanenţă, dând vina pe celălalt, nu e de mirare că spiritul iubirii şi al cooperării dispare. în locul lui se instalează îndârjirea feroce de a câştiga lupta pentru supremaţie, în care fiecare partener încearcă să îl forţeze pe celălalt să îi satisfacă nevoile. Chiar dacă partenerii lor reacţionează faţă de aceste manevre cu ostilitate reînnoită, ei perseverează. De ce? Deoarece în mintea lor inconştientă se tem că, dacă nevoile nu le sunt satisfăcute, vor muri. Este exemplul clasic pentru ceea ce Freud numea „compulsia la repetiţie" - tendinţa fiinţelor umane de a repeta la nesfârşit comportamente ineficiente.

Unele cupluri rămân pentru totdeauna cantonate în această stare mânioasă, ostilă. Aceşti parteneri îşi

rafinează metodele de străpungere a apărării partenerului şi îi rănesc psihicul. Cu o frecvenţă alarmantă, mânia erupe transformându-se în violenţă.

Etapele luptei pentru putere

Când sunteţi absorbit în lupta pentru câştigarea puterii, viaţa pare haotică. Nu aveţi niciun fel de puncte de reper. Nu ştiţi cum a început totul, nici cum se va sfârşi. Dar, dacă privim din afară, este vizibil că lupta pentru putere urmează un curs previzibil, unul care se întâmplă să fie analog cu etapele bine documentate ale suferinţei resimţite în prezenţa cuiva aflat pe moarte sau îndoliat.[3] Această moarte nu este a unei persoane în carne şi oase, ci moartea iluziei de iubire romantică.

Mai întâi survine şocul, acel moment îngrozitor al adevărului când se deschide o fereastră şi un gând chinuitor vă invadează conştiinţa: „Aceasta nu este persoana cu care credeam că m-am căsătorit". în acel moment, presupuneţi că viaţa conjugală urmează să fie o continuare a singurătăţii şi a suferinţei din copilărie; nu va avea loc îndelung sperata vindecare.

După şoc urmează negarea. Dezamăgirea este atât de mare, încât nu vă îngăduiţi să vedeţi adevărul. Faceţi tot ce vă stă în putinţă să vedeţi trăsăturile negative ale partenerului într-o lumină pozitivă, dar în cele din urmă negarea nu mai poate fi susţinută şi vă simţiţi trădat. Fie partenerul vostru s-a schimbat înLUPTA PENTRU PUTERE 147 mod radical faţă de zilele când eraţi îndrăgostiţi, la începutul relaţiei voastre, fie aţi fost indus în eroare în tot acest timp în privinţa adevăratei sale firi. Suferiţi cumplit, iar suferinţa voastră este pe măsura prăpastiei dintre iluzia de la început şi realitatea recent conştientizată despre partenerul vostru.

Dacă veţi reuşi să depăşiţi etapa mâniei din lupta pentru putere, o parte din otravă se va scurge şi veţi intra în cea de-a patra etapă, a negocierii. Această etapă decurge astfel: „Dacă renunţi să bei, voi fi mai dispusă să facem sex", „Dacă îmi dai voie să petrec mai multe zile ieşind cu barca în larg, am să petrec mai mult timp cu copiii". Terapeuţii specializaţi în relaţiile de cuplu pot prelungi neintenţionat această etapă a luptei pentru putere dacă ajută cuplurile să negocieze unele contracte comportamentale, dar fără să ajungă la sursa problemei.[4]

Ultima etapă a luptei pentru putere este disperarea. Când cuplurile ating acest moment critic final, partenerii nu mai au nicio speranţă să îşi găsească fericirea sau iubirea în vechea relaţie; suferinţa a durat prea mult. Ajunse în acest moment, aproximativ jumătate dintre cupluri îşi retrag ultimele rămăşiţe de speranţă şi pun capăt relaţiei. Cei mai mulţi dintre cei care locuiesc împreună îşi creează ceea ce se numeşte o relaţie „paralelă" şi încearcă să găsească fericirea în afara parteneriatului. Foarte puţine cupluri - poate nu mai mult de 5% dintre - găsesc o cale de a rezolva lupta pentru putere şi merg mai departe creând o relaţie profund satisfăcătoare.[5]

De dragul clarităţii, aş dori să reduc discuţia purtată în aceste prime cinci capitole la cea mai simplă formă. în primul rând, ne alegem partenerii din două motive esenţiale: (1) aceştia au atât trăsăturile pozitive, cât şi pe cele negative ale persoanelor care ne-au crescut şi (2)

compensează acele părţi pozitive care au fost înlăturate din propria noastră ¡fiinţă în copilărie. Intrăm într-o relaţie făcând presupunerea inconştientă că partenerul nostru va deveni un părinte-surogat şi va compensa toate lucrurile de care am fost văduviţi în copilărie. Tot ce trebuie să facem ca să fim vindecaţi este să punem bazele unei relaţii apropiate, de durată.

După o vreme, înțelegem că strategia noastră nu funcţionează. Suntem „îndrăgostiţi", dar nu şi întregiţi. Decidem că planul nostru a dat greş deoarece partenerii noştri ne ignoră în mod intenţionat nevoile. Aceştia ştiu exact ce ne dorim, când şi cum ne dorim acel lucru, dar dintr-un motiv neştiut ni-l refuză intenţionat. Acest lucru ne înfurie şi, pentru prima oară, începem să vedem trăsăturile negative ale partenerilor noştri. După aceea, agravăm situaţia proiectând propriile noastre trăsături negative negate asupra lor. Pe măsură ce situaţia se deteriorează, decidem că cea mai bună metodă de a ne obliga partenerii să ne satisfacă nevoile este să fim nesuferiţi şi arţăgoşi, exact aşa cum eram în leagăn, ca bebeluşi. Dacă vom ţipa îndeajuns de tare şi de mult, credem noi, partenerii noştri vor veni să ne sară în ajutor. Şi, în sfârşit, ceea ce conferă nocivitate luptei pentru putere este credința inconştientă majoră că, dacă nu ne putem ademeni, constrânge sau seduce partenerii aşa încât să aibă grijă de noi, ne vom confrunta cu o frică mai mare decât toate celelalte - frica de moarte.

Ce s-ar putea să nu reiasă limpede din acest sumar este următorul aspect: în realitate, diferența dintre iubirea romantică şi lupta pentru putere este foarte mică. La suprafaţă, aceste două etape ale unei relaţii de iubire par să fie la ani-lumină distanţă. încântarea pe care cei doi parteneri o resimțeau unul faţă de celălalt s-a transformat în ură, iar bunăvoința lor a degenerat într-o încleștare de voințe. însă este important de observat faptul că temele de bază rămân aceleaşi. Ambii indivizi sunt încă în căutarea unui mod de a-şi recâştiga plenitudinea întregului originar şi păstrează credința că partenerii lor deţin puterea să-i facă sănătoşi şi să se contopească cu ei pentru a forma un întreg. Principala diferenţă este că

acum, în lupta pentru putere, partenerul este perceput ca

refuzându-şi iubirea. Acest lucru necesită o schimbare radicală de tactică, iar cei doi încep să se rănească sau îşi neagă reciproc plăcerea şi apropierea, sperând că partenerul va reacţiona cu căldură şi iubire.

CARE ESTE CALEA DE IEŞIRE DIN ACEST LABIRINT AL CONFUZIEI? CE SE AFLĂ DINCOLO DE LUPTA PENTRU PUTERE? ÎN URMĂTORUL CAPITOL, „CUM DEVII CONŞTIENT", VOM DISCUTA DESPRE UN NOU FEL DE RELAŢIE, „PARTE- NERIATUL CONŞTIENT", ŞI VOM DEMONSTRA CUM AJUTĂ EL DOUĂ PERSOANE CARE AU O RELAŢIE DE IUBIRE SĂ ÎNCEAPĂ SĂ ÎŞI SATISFACĂ RECIPROC DORINŢELE DIN COPILĂRIE.PARTEA A II-A

PARTENERIATUL CONŞTIEN

TCAPITOLUL 6

CUM DEVII CONŞTIENT

Se întâmplă rar sau niciodată ca o căsătorie să evolueze într-o relaţie lină, lipsită de crize. Conştientizarea nu apare fără suferinţă.
C.G. Jung

După sintetizarea primelor cinci capitole, ar putea fi simplu să deducem că de fapt creierul vechi este sursa majorităţii problemelor noastre de cuplu. Creierul vechi ne motivează să ne alegem parteneri care seamănă cu persoanele care au avut grijă de noi în copilărie. Creierul vechi reprezintă sursa tuturor mecanismelor noastre de apărare elaborate - proiecţii, transferuri şi introiectări - care eclipsează realitatea despre noi înşine şi despre partenerii noştri. Şi tot creierul vechi e responsabil pentru reacţia noastră infantilă la frustrare, răspunsul de tipul „plângi sau critică", ce duce mai departe la înstrăinare.

Dar creierul vechi joacă, totodată, un rol pozitiv în relaţiile de iubire. Cu toate că unele dintre tacticile creierului vechi ar putea fi autosabotoare, motivaţiile sale fundamentale sunt esenţiale pentru starea noastră de bine. Impulsul nostru subconştient de a vindeca traumele emoţionale din copilărie ne permite să ne împlinim potenţialul spiritual în calitate de fiinţe umane, să devenim persoane complete şi iubitoare capabile să manifeste

iubire protectoare față de ceilalți. Chiar dacă proiecțiile și transferurile noastre ar putea să ne orbească pentru o vreme, încât să nu vedem cum sunt de fapt partenerii noștri, tot ele ne leagă de ei, stabilind condițiile preliminare pentru evoluția viitoare.

În ceea ce privește creierul vechi, problema este că el e neîndrumat, aidoma unui animal orb care încearcă să își găsească drumul spre apă, ca să se adape. Pentru a atinge obiectivele viabile și importante ale creierului vechi, avem nevoie de sprijinul creierului nou - acea parte din noi care face alegeri, își exercită voința, știe că partenerii noștri nu sunt părinții noștri, că „azi" nu înseamnă „întotdeauna" și că „ieri" nu înseamnă „azi". Avem nevoie să ne însușim acele aptitudini raționale pe care le folosim în celelalte sfere ale vieții noastre și să le aducem să ne susțină relația noastră de iubire. Odată ce vom încheia o alianță între impulsurile puternice, instinctuale, ale creierului vechi și forțele înzestrate cu discernământ, cognitive, ale creierului nou, putem începe să înțelegem care sunt scopurile noastre inconștiente. Prin uniunea dintre instinctele creierului vechi și dexteritatea creierului nou, putem lăsa treptat în urmă frustrările luptei pentru putere.

Fuziunea dintre creierul nou și cel vechi

Cum s-ar schimba relațiile de iubire, dacă creierul nou ar juca un rol mai activ? Iată un exemplu de interacțiune tipică între partenerii unui cuplu: mai întâi, prezentată așa cum se desfășoară aceasta în cadrul unui parteneriat inconștient - o relație de iubire tipică, dominată de reactivitatea creierului vechi - și cum ar avea loc această interacțiune într-un parteneriat conștient, o relație în care creierul vechi este temperat de rațiune.

Imaginați-vă că vă savurați în tihnă micul dejun, iar partenerul vostru începe din senin

să vă critice că aţi ars
vafele. Creieru

vostru vechi, paznicul mereu la datorie pentru siguranţa voastră, vă instigă în mod automat fie să treceţi la atac, fie să o luaţi la fugă. Nu îi pasă că persoana care vă critică este partenerul vostru; tot ce îl interesează este că sunteţi atacat. Dacă nu interveniţi în reacţia de răspuns automată a creierului vechi, o să întoarceţi imediat o replică usturătoare - „Ei bine, poate că am ars vafele, dar tu ai vărsat siropul pe masă!". Pe de altă parte, aţi putea evita confruntarea părăsind camera sau înfundându-vă capul în ziar. în funcţie de abordarea voastră, partenerul se va simţi fie atacat, fie abandonat, şi este foarte posibil să treacă din nou la critici. O maşinărie nesfârşit de emotivă va fi pusă în funcţiune şi veţi distruge scopul, care se rezuma la dorinţa de a vă bucura împreună de un mic dejun agreabil.

Acesta este exact genul de situaţie în care creierul nou ar putea fi pus să reformuleze un răspuns mai puţin provocator. O abordare posibilă (care va fi analizată în detaliu într-un capitol ulterior) ar putea fi să parafrazaţi enunţul partenerului vostru pe un ton cât mai neutru, validându-i mânia, dar fără să vă grăbiţi neapărat să recurgeţi la apărare. De exemplu, aţi putea să-i spuneţi ceva asemănător: „Te-ai supărat tare rău că am ars din nou vafele!". Partenerul ar putea să vă răspundă: „Da, sunt necăjit(ă)! M-am săturat de toată mâncarea asta pe care am ajuns să o aruncăm. Data viitoare, te rog să fii mai atent(ă)!". Bazându-vă în continuare pe tactica pusă în joc de creierul nou, aţi putea să răspundeţi încă o dată în aceeaşi manieră nondefensivă: „Ai dreptate. Se cam risipeşte mâncarea în casa noastră. Am să aduc un prelungitor şi în felul acesta vom instala aparatul de prăjit vafe în sufragerie, unde îl vom putea supraveghea". Dezarmat de tonul vostru raţional şi de capacitatea voastră de a găsi o soluţie alternativă, partenerul probabil se va calma şi va deveni mai înţelegător: „Ce idee bună! Şi îţi mulţumesc că nu te-ai supărat. Sunt un pic cam irascibil(ă) în dimineaţa asta. Am rămas în urmă cu treburile la serviciu şi nu ştiu cum o să mă descurc!". Deoarece aţi fost dispus să alegeţi o reacţie creativă faţă de mânia celuilalt, aţi devenit dintr-odată un confident demn de încredere, nu un partener certăreţ.

Odată ce veţi ajunge priceput în mânuirea acestei abordări nondefensive când vă confruntaţi cu critici, veţi face o descoperire importantă: *în cele mai multe interacţiuni cu partenerul vostru, sunteţi de fapt mai în siguranţă când coborâţi garda, decât când sunteţi pregătit de atac, deoarece partenerul vostru devine un aliat, nu un inamic*. Prin faptul că vă bazaţi pe creierul nou - care, spre deosebire de creierul vechi, înţelege că a fa criticat pentru că vafele s-au ars nu este acelaşi lucru cu a fi atacat cu un cuţit de bucătărie -, învăţaţi să vă temperaţi reacţia de răspuns instinctivă de tipul „luptă sau fugi". în mod paradoxal, în acest fel slujiţi şi mai adecvat scopul acestei apărări automate, care este să fiţi în siguranţă şi nevătămat.

Acesta este doar un exemplu al felului în care, apelând mai des la flexibilitatea şi la discernământul creierului conştient, vă puteţi atinge scopurile inconştiente. Vă propun să trecem la imaginea de ansamblu şi să dobândim o perspectivă mai cuprinzătoare asupra a ceea ce eu numesc „un parteneriat conştient". Haideţi să începem cu o definiţie: un parteneriat conştient este o relaţie care stimulează la maximum dezvoltarea psihologică şi spirituală; această relaţie ia naştere când partenerii devin conştienţi şi cooperează impulsionaţi de aceleaşi motivaţii fundamentale ale minţii inconştiente - de a se simţi în siguranţă, de a se vindeca şi de a fi un întreg.[1]

Care sunt câteva dintre aspectele care fac diferenţa atunci când deveniţi un partener conştient? Lista următoare evidenţiază câteva dintre diferenţele esenţiale manifestate în atitudine şi în comportament:

Zece trăsături caracteristice ale parteneriatului conştient

1. *Înţelegeţi că relaţia voastră de iubire are un scop profund - vindecarea rănilor din copilărie.* În loc să vă concentraţi toate forţele asupra satisfacerii anumitor nevoi şi dorinţe neimportante, învăţaţi să recunoaşteţi afacerile neîncheiate din copilărie care le-au generat. Când vă supuneţi relaţia unei asemenea analize, interacţiunile voastre zilnice capătă mai mult înţeles. Aspectele neclare ale relaţiei voastre încep să capete sens pentru voi şi aveţi sentimentul unui control sporit.
2. *Vă formaţi o imagine mai corectă despre partenerul vostru.* Chiar din primul moment de atracţie, începeţi să suprapuneţi imaginea iubitului peste imaginea celor mai importante persoane care au avut grijă de voi în copilărie. Mai târziu, veţi proiecta trăsăturile negative asupra partenerului vostru, punând în continuare în umbră realitatea esenţială a acestuia. Pe măsură ce vă îndreptaţi spre o relaţie conştientă, renunţaţi treptat la aceste iluzii şi începeţi să vedeţi mai clar adevărul despre partenerul vostru. Îl vedeţi nu ca pe un salvator, ci mai degrabă ca pe o altă fiinţă umană rănită, care luptă să se vindece.
3. *Vă asumaţi responsabilitatea de a vă comunica nevoile şi dorinţele partenerului vostru.* Într-un parteneriat inconştient, rămâneţi agăţat de credinţa moştenită din copilărie că partenerul intuieşte automat nevoile voastre, într-un parteneriat conştient, acceptaţi faptul că, pentru a vă înţelege unul pe celălalt, trebuie să dezvoltaţi căi clare de comunicare.
4. *Deveniţi mai intenţional în interacţiunile voastre.* Într-un parteneriat inconştient, aveţi tendinţa să reacţionaţi fără să reflectaţi înainte. Permiteţi reacţiei instinctive a creierului vechi să vă controleze comportamentul. Într-un parteneriat

conştient, vă antrenaţi singur pentru a vă comporta într-o manieră mai constructivă.

5.învăţaţi să acordaţi importanţă nevoilor şi dorinţelor parte nerului în aceeaşi măsură în care vă ocupaţi de ale voastre. într -un parteneriat inconştient, presupuneţi că rolul par- tenerului vostru în viaţă este să aibă grijă ca prin farmec de nevoile voastre. într-un parteneriat conştient, renunţaţi la această perspectivă narcisistă şi canalizaţi din ce în ce mai multă energie spre satisfacerea nevoilor partenerului vostru.

6.îmbrăţişaţi latura întunecată a personalităţii voastre. într-un parteneriat conştient, acceptaţi în mod deschis faptul că aveţi, la fel ca oricine altcineva, trăsături negative. Atâta vreme cât acceptaţi responsabilitatea pentru această latură mai puţin plăcută a firii voastre, aveţi mai puţin tendinţa de a vă proiecta trăsăturile negative asupra perechii, ceea ce creează un mediu mai puţin ostil.

7.învăţaţi noi tehnici de a vă satisface nevoile şi dorinţele esen

ţiale. Pe parcursul luptei pentru putere, vă amăgiţi partenerul cu vorbe dulci, îi ţineţi predici şi îl învinovăţiţi în încercarea de a-l forţa să vă satisfacă nevoile. Când veţi depăşi această etapă, veţi înţelege că partenerul vostru *poate fi, într-adevăr, o resursă pentru voi* - odată ce abandonaţi tacticile defensive.

8. Căutaţi în voi înşivă punctele forte şi abilităţile care vă

rul vostru este acela că el sau ea are punctele forte şi abilităţile care vă lipsesc. De aceea, faptul că sunteţi în compania partenerului vostru vă dă senzaţia iluzorie că v-aţi reîntregit. într-un parteneriat conştient, învăţaţi că singurul mod în care puteţi să redobândiţi cu adevărat sentimentul unităţii este să dezvoltaţi trăsăturile voastre ascunse.

9. Deveniţi mai conştient de dorinţa voastră de a fi o fiinţă iubitoare şi completă, care aspiră la uniunea cu universul

Capacitatea de a iubi în mod necondiţionat şi de a experimenta contopirea cu lumea din jurul vostru face parte din darurile cu care v-a înzestrat Dumnezeu. Condiţia socială pe care aţi moştenit-o şi parentajul imperfect v-au făcut să pierdeţi legătura cu aceste calităţi, într-un parteneriat conştient, începeţi să vă redescoperiţi natura originară.

10. Acceptaţi că este dificil să puneţi bazele unei relaţii de iubire durabile. într-un parteneriat inconştient, credeţi că modul în care puteţi avea o relaţie de calitate este să vă alegeţi partenerul potrivit. într-un parteneriat conştient, realizaţi că voi trebuie *să fiţi* partenerul potrivit. Pe măsură ce dobândiţi o perspectivă mai realistă, conştientizaţi că o relaţie de calitate cere angajament, disciplină şi curajul de a te dezvolta şi de a te schimba; crearea unei relaţii de iubire în care să vă simţiţi împliniţi presupune un efort susţinut.

Vă propun să privim cu mai multă luare-aminte trăsătura numărul 10, nevoia de a accepta că este dificil să vă implicaţi în crearea unui parteneriat conştient, deoarece niciuna dintre cele nouă idei nu va rodi dacă nu vă veţi cultiva în primul rând dispoziţia de a vă dezvolta şi de a vă schimba.

CUM SĂ DEVII IUBITOR

Fiecare dintre noi are dorinţa firească de a-şi trăi viaţa aidoma copiilor. Nu dorim să ne batem capul cu lucruri complicate - de exemplu, să creştem o vacă şi să o mulgem; vrem să stăm la masă şi altcineva să vină să ne aşeze în faţă o cană cu lapte proaspăt muls. Nu dorim să plantăm seminţe şi să îngrijim viţa-de-vie; vrem să ieşim pe uşa din spate a casei şi să culegem din vie o mână de struguri. Acest mod iluzoriu de a vedea lucrurile îşi găseşte expresia supremă în relaţiile noastre. Nu dorim să ne asumăm responsabilitatea satisfacerii propriilor nevoi; vrem să ne „îndrăgostim" de o jumătate care să fie un supraom şi să trăim fericiţi până la sfârşitul zilelor. Termenul psihologic pentru această tendinţă de a transfera în afara noastră sursa frustrărilor şi soluţiile la problemele noastre se numeşte „externalizare" şi ea stă de obicei la baza nefericirii acestei lumi.

îmi amintesc ziua în care un client, căruia îi voi spune Walter, a venit la şedinţa programată afişând o stare de deprimare vizibilă, cu umerii lăsaţi şi o faţă tristă.

— Ce s-a întâmplat? l-am întrebat pe Walter. Azi arăţi complet nefericit.

— Harville, mi-a spus el afundându-se în scaun, mă simt de-a dreptul groaznic. Nu am niciun prieten.

M-am arătat plin de înţelegere faţă de el.

— Probabil că eşti foarte trist. Te simţi foarte singur când nu ai prieteni.

— Da. Nu mi se pare că... Nu ştiu ce să spun. Pur şi simplu nu există niciun prieten în viaţa mea. Caut şi caut, dar nu găsesc niciunul.

A continuat o vreme pe acelaşi ton morocănos, tânguitor, şi a trebuit să-mi stăpânesc iritarea crescândă pe care mi-o stârnea starea lui regresivă, copilărească. Era blocat într-o perspectivă despre lume care semăna cu modelul următor: în lume existau oameni pe a căror frunte era scris „Prietenul lui Walter", iar menirea lui era doar să caute până îi descoperea.

— Walter, i-am spus eu oftând, înţelegi de ce nu ai niciun prieten?

S-a înviorat brusc.

— Nu. Spune-mi!

— Nu ai niciun prieten fiindcă acolo unde cauţi tu nu există prieteni.

Umerii i-au căzut.

Eram necruţător.

— Asta este, i-am spus. Nu există niciun prieten acolo unde cauţi tu. Ce vrei tu nu există.

Timp de câteva secunde l-am lăsat să fiarbă la foc mocnit, în starea jalnică în care se găsea. Apoi m-am aplecat în faţă şi i-am spus:

— Walter - ascultă-mă! Toţi oamenii din lumea asta sunt nişte *străini*. Dacă îţi doreşti un prieten, trebuie să ieşi în lume şi să-ţi faci unul!

Walter se opunea ideii că este nevoie de timp şi de energie ca să pui bazele unei prietenii durabile. Chiar dacă era responsabil şi energic în demersul lui, încă mai avea părerea puerilă că tot ce avea de făcut pentru a stabili o relaţie strânsă era să dea peste persoana potrivită. Deoarece nu acceptase că o prietenie evoluează în timp, într-un ritm lent, şi necesită înţelegere, sensibilitate şi răbdare, ducea o viaţă singuratică.

Atitudinea pasivă cu care Walter intra în relaţiile de prietenie era şi mai pronunţată în viaţa sa amoroasă: părea că nu reuşeşte să găsească femeia ideală. După ce îşi revenise în urma unui divorţ dureros (în bătălia judecătorească acerbă, soţia sa câştigase custodia fiului lor), acum încerca din răsputeri să găsească o nouă iubită.

Adevărata problemă care îl chinuise pe Walter în relaţia lui consta în faptul că era prizonierul unor concepte şi idei, nu al sentimentelor. Îşi ascundea vulnerabilitatea în spatele intelectului său formidabil, ceea ce împiedica orice intimitatea autentică. Venea la şedinţele de terapie în grup de aproape şase luni de zile şi la fiecare şedinţă primea din partea grupului acelaşi mesaj pe care îl auzise şi de la soţia sa - că nu

îşi împărtăşea sentimentele, că era distant din punct de vedere emoţional. într-o seară, o membră a grupului a reuşit să-l facă să înţeleagă:

— Când vorbeşti despre suferinţa ta, nu văd nici urmă de suferinţă. Când mă îmbrăţişezi, nu îţi simt îmbrăţişările.

în cele din urmă, Walter a înţeles că exista un sâmbure de adevăr în reproşurile fostei soţii.

— Credeam că era pur şi simplu o femeie răutăcioasă şi critică, mi-a mărturisit el. Niciodată nu mi-a trecut prin minte că poate avea dreptate sau că puteam să învăţ ceva despre mine însumi dacă o ascultam.

Când Walter şi-a făcut timp să asimileze această revelaţie, a manifestat dintr-odată mai mult entuziasm faţă de procesul terapeutic şi a fost capabil să lucreze la demontarea barierelor sale emoţionale. Pe măsură ce devenea mai viu în plan emoţional, era în sfârşit capabil să aibă o relaţie satisfăcătoare cu o nouă prietenă. în timpul ultimei sale şedinţe cu mine, şi-a împărtăşit propriile sentimente legate de terapie.

— Ştii, mi-a zis el, mi-au trebuit doi ani ca să învăţ un lucru simplu: că dacă vrei o relaţie adevărată, trebuie să fii dispus să evoluezi şi să te schimbi. Dacă aş fi ştiut acest lucru în urmă cu zece ani, aş mai fi fost şi astăzi alături de soţia mea şi de fiul nostru.

Walter nu poate fi învinovăţit pentru că dorea să creadă că relaţiile ar trebui să fie simple şi „firești". Stă în firea omului să îşi dorească o viaţă lipsită de efort. Când eram bebeluşi, se întâmpla ca lumea să nu ni se deschidă în faţă, iar noi eram frustraţi; când lumea ne oferea totul pe tavă, eram satisfăcuţi. Din miile de astfel de tranzacţii timpurii ne-am construit un model despre lume şi ne cramponăm de acest model învechit, chiar cu riscul de a ne sacrifica relaţiile. Pricepem greu că, dacă vrem să fim iubiţi, mai întâi trebuie să fim iubitori. Şi nu mă refer la acest lucru în termeni sentimentali. Nu vreau să spun că trebuie să trimitem flori, să scriem bileţele de iubire sau să învăţăm noi tehnici de a face dragoste - deşi oricare dintre aceste activităţi ar putea fi un aspect bine-venit într-o relaţie de iubire. Pentru a deveni iubitor, trebuie mai întâi să renunţăm la tacticile de autoapărare şi la credinţele despre care am vorbit în primele cinci capitole şi să le înlocuim cu unele mai constructive. Trebuie să ne schimbăm opiniile despre relaţiile de iubire, despre partenerii noştri şi, în cele din urmă, despre noi înşine.

Teama de schimbare

Frica noastră de schimbare zădărniceşte schimbările pe care trebuie să le facem pentru a avea o relaţie mai satisfăcătoare. Frica de schimbare este, de asemenea, o trăsătură fundamentală a naturii umane. Ne putem simţi neliniştiţi chiar atunci când trecem printr-o schimbare pozitivă, cum ar fi o promovare profesională, mutarea într-o nouă locuinţă sau plecarea în vacanţă. Orice ne rupe de rutina noastră confortabilă sau nu chiar atât de-conforta- bilă declanşează sistemul de alarmă al creierului vechi. Acesta ne atenţionează că suntem pe punctul de a intra pe un teritoriu care deocamdată e necartografiat şi nestudiat, iar pericolul ar putea să pândească la fiecare colţ.

Constat că există reticenţă în faţa schimbării chiar şi printre copiii mici. Când fiica noastră Leah avea doi ani şi jumătate, fratele ei mai mic, Hunter, crescuse de acum şi nu mai încăpea în coşuleţul împletit în care dormea, aşa cîl Helen şi cu mine am decis să o mutăm într-un pătuţ de copii, iar pe

bebeluș, în leagănul ei. Pătuțul de copil avea un grilaj de 15 centimetri care glisa și putea fi coborât până la jumătatea înălțimii patului, pentru a preveni rostogolirea din pătuț în timpul nopții. Jumătatea din partea de jos nu era prevăzută cu șină de culisare. în prima dimineață, când Leah s-a trezit în noul ei pat, am auzit-o strigând obișnuitele ei cuvinte la trezire: „Tati! Tati! Mami! Mami!" Am mers amândoi în camera ei și am văzut-o stând în genunchi, cu mânuțele încleștate pe micul grilaj al pătuțului. Spunea: „Ridicați-mă de-aici!" - așa cum făcea și când se trezea în vechiul ei leagăn. Am fost luați prin surprindere de neajutorarea ei. Ar fi putut păși fără nicio problemă peste bara grilajului sau s-ar fi putut muta cu câțiva centimetri mai aproape de acea parte a pătuțului care nu avea niciun grilaj.

„Leah", i-am spus eu plin de entuziasm, „poți să te dai jos singură din pătuțul tău nou!"

„Nu pot", mi-a răspuns ea, scoţând în afară buza de jos. „Sunt blocată."„Leah, uită-te aici!" am implorat-o, bătând uşor cu palma în acea parte a pătuţului care nu avea grilaj. „Poţi să te dai jos sărind jos pe aici!" în continuare, a rămas inertă, stând în genunchi. Până la urmă, am fost nevoiţi să ne aşezăm pe pătuţ, lângă ea, şi să-i arătăm cum să procedeze ca să se dea jos. încurajată de noi, a reuşit să ne imite, să-şi învingă rezistenţa la schimbare şi să coboare din pat.

Am asistat odată la o un exemplu şi mai grăitor pentru paralizia în faţa schimbării, în timp ce urmăream ştirile de seară la televizor. O staţie de emisie a televiziunii locale prezenta un reportaj despre un băieţel care se născuse cu probleme de imunitate severe şi din momentul naşterii îşi petrecuse întreaga viaţă încapsulat într-o sferă de plastic, izolat de microbii care i-ar fi putut pune viaţa în pericol. Mama şi tatăl lui, părinţi devotaţi, îi erau alături în fiecare zi, însă erau separaţi de el prin peretele de plastic al sferei şi singurul mod în care puteau să îl atingă era să îşi pună nişte mănuşi lungi, sterile, care erau inserate în permanenţă în sfera de plastic.

La scurt timp după a cincea aniversare a zilei de naştere a băieţelului, i se efectuase un transplant de măduvă osoasă, operaţie încununată de succes, şi după o testare elaborată, doctorii au decis că sistemul său imunitar era suficient de dezvoltat pentru a-i permite să părăsească lumea lui sterilă. în ziua în care se programase ca băiatul să iasă din sfera sterilă, balonul a fost despicat, iar mama şi tatăl, încântaţi peste măsură, au putut să-l ţină în braţe. Pentru prima oară, puteau să îşi sărute şi îmbrăţişeze fiul. Dar, spre surpriza tuturor, băieţelul s-a ghemuit temător în spatele sferei de plastic. Părinţii îl chemau la ei, însă copilul nu se clintea. în cele din urmă, tatăl a fost nevoit să se târască în interiorul sferei şi să-l scoată afară. în timp ce micuţul se uita de jur-împrejurul camerei în care se afla, a început să plângă. Deoarece până atunci stătuse într-un spaţiu închis, de 2,4 m pe 3 m, camera i se părea probabil enormă. Părinţii l-au îmbrăţişat şi l-au acoperit cu sărutări calde pentru a-i da încredere, dar el nu era obişnuit cu niciun fel de contact fizic şi şi-a arcuit spatele, ca să scape de îmbrăţişări.

Partea a doua a acestei întâmplări, filmată câteva zile mai târziu, prezenta cum copilul începea să se obişnuiască şi să se simtă în largul lui cu viaţa pe care o ducea în afara balonului de plastic; dar în ziua eliberării lui din spaţiul în care fusese captiv, a fost evident că teama de a se confrunta cu necunoscutul a copleşit dorinţa sa de a explora lumea.

Micuţul trăise timp de cinci ani închis în interiorul sferei lui de plastic. Cuplurile care vin la şedinţele mele de terapie au trăit doi, zece, douăzeci de ani - sau chiar patruzeci de ani - închişi într-o relaţie restrictivă, care le-a inhibat dezvoltarea. Deoarece au investit atât de mulţi ani în comportamente repetitive, este absolut firesc ca partenerii să manifeste o

mare reticenţă faţă de schimbare. La urma urmelor, eu le cer nu doar să treacă prin anxietatea provocată de învăţarea unui nou stil de relaţionare, dar şi să se confrunte cu suferinţa şi teama care au rămas închise în interiorul lor decenii la rând; acesta constituie, de altfel, motivul primar al comportamentului lor disfuncţional.

Ţărâmul Făgăduinţei

Pentru a vă oferi o perspectivă revelatoare pentru greutăţile întâmpinate în crearea unui parteneriat conştient, aş dori să vă redau versiunea mea, foarte scurtată, a legendei lui Moise şi a Pământului Făgăduinţei, pe care o percep ca pe o parabolă a psihicului uman.[2] Povestea se desfăşoară astfel.

în urmă cu multe secole, israeliţii erau un mare trib care locuia în apropierea Mării Mediterane. Asupra pământurilor unde îşi

duceau ei existenţa s-a abătut o secetă cumplită şi, pentru a supravieţui, israeliţii au migrat spre partea de sud a Egiptului, unde coşurile oamenilor erau ticsite de grâne. Dar în schimbul grâ- nelor au fost obligaţi să devină sclavii egiptenilor, au fost supuşi unui tratament inuman şi nevoiţi să ducă la îndeplinire munca istovitoare de face cărămizi fără paie. După mai bine de patru sute de ani de viaţă amară, în neamul lor a apărut un bărbat numit Moise, care le-a spus israeliţilor: „Cum vine asta? Aveţi un com- portament dureros, repetitiv, fără niciun rezultat. Aţi uitat de unde vă trageţi. Voi nu sunteţi sclavii Egiptului, ci copiii Marelui Iahve! Dumnezeul tuturor dumnezeilor este Creatorul vostru, iar voi sunteţi poporul Lui ales!".

Cuvintele lui Moise au trezit în inimile israeliţilor senti- mentul recunoaşterii de sine, iar ei şi-au conştientizat propriile limite mentale. Acest lucru i-a făcut să cadă pradă neliniştii şi nefericirii - cam cum li se întâmplă multor cupluri care vin în cabinetul meu pentru consiliere psihologică.

Ademeniţi de viziunea unei Ţărâm al Făgăduinţei, israeliţii l-au urmat pe Moise. Dar ei nu erau pregătiţi să facă faţă greutăţilor acestei călătorii şi aveau prea puţină încredere în protecţia lui Dumnezeu. Când s-au confruntat cu primul obstacol, Marea Roşie, ei i s-au plâns amarnic lui Moise: „Ne-ai scos din colibele noastre, unde ne era bine, făcându-ne un trai mai bun. Acum, drumul ne este blocat de o mare uriaşă! Oare doar pentru că nu erau locuri de îngropăciune în Egipt ne-ai adus în deşert, ca să ne dăm suflarea aici? Ce ar trebui să facem?".Nici Moise nu era prea sigur ce urma să facă, dar el era convins că dacă avea credinţă, o cale avea să i se arate. în timp ce se gândea la soarta lor, un nor uriaş de praf a apărut la orizont. Spre marea lor groază, israeliţii şi-au dat seama că era un nor stârnit de paşii vijelioşi prin nisipul deşertului a miilor de soldaţi egipteni care se apropiau rapid cu intenţia să- i captureze şi să-i pună iar în lanţuri.

în acel moment, Moise a ridicat braţul şi, ca prin minune, un vânt puternic dinspre est a despicat apele Mării

Roşii. Uimiţi şi înspăimântaţi de acest mare miracol, israeliţii şi-au luat inima în dinţi, au aruncat o ultimă privire spre Egipt - singurul cămin pe care îl cunoscuseră până atunci - şi l-au urmat pe Moise temători prin abisul apelor. Erau ziduri uriaşe de apă la stânga şi la dreapta lor. Când au reuşit să traverseze marea în siguranţă, Moise a ridicat încă o dată braţul său, iar zidurile uriaşe de apă s-au prăbuşit, înghiţind toţi egiptenii care îi urmăreau într-un torent nimicitor de apă.

Israeliţii au avut puţin timp la dispoziţie să sărbătorească trecerea lor cu bine pe celălalt ţărm al mării. în vreme ce priveau pământul nou unde sosiseră, au fost uimiţi să constate că ajunseseră la marginea unui deşert fără urmă de viaţă. încă o dată, şi-au strigat disperarea, cuprinşi de amărăciune: „Ne-ai tulburat viaţa liniştită. Ne-ai îndemnat să te urmăm într-o călătorie istovitoare. Era cât pe ce să fim prinşi din urmă de egipteni. Era să fim înghiţiţi de apele Mării Roşii. Iar acum ne-am rătăcit într-un pământ sterp, lipsiţi de hrană şi de apă!".

în ciuda temerii lor, israeliţii nu aveau o altă cale de întoarcere, decât să meargă mai departe. Au rătăcit mai multe luni de zile pe pământul străin, având drept călăuză o coloană de nori în timpul zilei şi o coloană de foc în timpul nopţii. Au avut de înfruntat multe greutăţi, dar Dumnezeu era îndurător şi le-â făcut povara mai uşoară, împlinind miracole. în cele din urmă, israeliţii au ajuns la capătul deşertului. Dincolo de culmea înaltă a deşertului, spunea Moise, aveau să descopere Tărâmul Făgăduinţei. Au fost trimişi cercetaşi pentru a vedea cu ochii lor pământul acela, dar când s-au întors, au adus veşti mai proaste decât se aşteptau:

 „Pe Pământul Făgăduinţei curge, într-adevăr, lapte şi miere, dar el este deja ocupat! Acolo este căminul cananeenilor, nişte creaturi uriaşe, înalte de doi metri şi jumătate!". Mulţimea adunată să primească vestea a început să strige cuprinsă de groază şi încă o dată oamenii spuneau că tânjesc după tihna şi siguranţa vieţii din Egipt.

în acel moment, Dumnezeu le-a vorbit: „Deoarece nu aveţi credinţă şi continuaţi să vă amintiţi de viaţa voastră din Egipt, veţi fi nevoiţi să rătăciţi prin pustiu vreme de patruzeci de ani, până când o nouă generaţie se va ridica, iar acei oameni nu-şi vor mai aminti vremurile apuse. Doar atunci veţi putea păşi pe Tărâmul Făgăduinţei!". Aşa se face că mai mult de patruzeci de ani israeliţii au trăit în tabăra lor, în pustiul deşertului. S-au născut copii şi au murit bătrâni. în cele din urmă, s-a ridicat un nou conducător, care i-a dus în Israel, unde aveau să trudească din greu ca să ia pământul de la cananeeni.

Ce învăţătură putem desprinde din această poveste cunoscută, pentru a ne fi de folos în explorarea relaţiilor de iubire? Unul dintre primele adevăruri pe care ni le putem însuşi este că cei mai mulţi dintre noi îşi continuă relaţia ca şi cum ar trăi în somn, angajându-se în interacţiuni de rutină, care le

oferă puţină plăcere. La fel ca israeliţii în cei patru sute de ani de sclavie la picioarele egiptenilor, am uitat cine suntem. în cuvintele lui Wor- dsworth, venim pe lume „ducând după noi nori de glorie", însă focul se stinge repede, iar noi pierdem din vedere faptul că suntem fiinţe întregi, spirituale. Avem o existenţă săracă, repetitivă, nesatisfacătoare, şi ne învinovăţim partenerii pentru nefericirea noastră.

Povestea aceasta ne mai spune că suntem prizonierii fricii de schimbare. Când le cer cuplurilor să rişte asumarea de noi comportamente, oamenii se supără pe mine. O parte din fiinţa lor ar prefera să divorţeze, să rupă unitatea familiei şi să împartă toate bunurile, în loc să dobândească un nou stil de a relaţiona. La fel ca şi israeliţii, ei tremură în faţa Mării Roşii, chiar dacă le este deschisă calea în faţa ochilor. Mai târziu, când sunt la ananghie în călătoria pe care au început-o, greutăţile emoţionale par să fie hoarde de duşmani egipteni care îi urmăresc şi monştri uriaşi care stau la pândă. Spre deosebire de experienţa israeliţilor, duşmanul este în interiorul lor; el este compus din acele părţi negate şi refulate ale fiinţei lor care ameninţă să ajungă în planul conştientului.

Adevărul suprem al poveştii lui Moise este că în viaţă aşteptăm recompense care să ne parvină uşor şi fără vreun sacrificiu din partea noastră. întocmai ca israeliţii, care îşi doreau ca Tărâmul Făgăduinţei să fie Grădina Edenului, darul oferit pe tavă de Dumnezeu lui Adam şi al Evei, ne dorim ca simplul act al îndrăgostirii să ne vindece de toate relele. Ne dorim să trăim într-o poveste cu zâne, în care frumoasa prinţesă îl întâlneşte pe chipeşul prinţ şi apoi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi. Dar numai când israeliţii au văzut Tărâmul Făgăduinţei ca pe o oportunitate, ca pe o şansă de a crea o nouă realitate, le-a fost îngăduit să pună piciorul acolo. Şi doar când înţelegem relaţia de iubire drept un vehicul pentru schimbare şi autodezvoltare putem să ne îndeplinim mistuitoarele dorinţe inconştiente.

Ce ne aşteaptă

Acest capitol marchează un punct de cotitură în cartea de faţă. Până acum, am descris parteneriatul inconştient, o relaţie caracterizată prin reacţia de răspuns a creierului vechi. în continuare, voi explica modul în care vă puteţi transforma parteneriatul într- unui mai conştient, într-o relaţie generatoare de dezvoltare. Vă prezint o scurtă trecere în revistă a ceea ce urmează. Capitolul

 7 explorează o idee de modă veche - asumarea angajamentului - şi explică de ce reprezintă ea o condiţie

preliminară pentru dezvoltarea emoţională. Capitolul 8 prezintă modul în care vă puteţi transforma relaţia de iubire într-o zonă de siguranţă - un mediu sigur şi protector, care resuscitează dorinţa de intimitate într-o iubire romantică. Capitolul 9 vă oferă câteva tehnici pentru a aduna mai multe informaţii despre voi şi partenerul vostru. Capitolul 10 explorează ideea paradoxală că unicul mod de a vă satisface nevoile din copilărie este să vă angajaţi voi înşivă, cu inima deschisă, în satisfacerea nevoilor partenerului vostru. Capitolul 11 abordează crearea unui sentiment profund de conexiune prin eliminarea negativismului din relaţia voastră.

Capitolul 12 reprezintă un interviu pe care l-am luat partenerilor din două cupluri, care se descurcă de minune în drumul de creare a unui partene- riat conştient. Partea a III-a include o serie de exerciţii care vă vor ajuta să transpuneţi înţelegerea pe care aţi dobândit-o în Partea I şi în Partea a II-a în comportamente practice, generatoare de dezvoltare. (Este important să citiţi Partea I şi Partea a II-a înainte să practicaţi exerciţiile. Ele vor fi mai încărcate de semnificaţie pentru voi odată ce veţi fi înţeles teoria din spatele lor.

)CAPITOLUL 7

O viaţă împletită cu a mea, pentru tot restul existenţei - acesta este miracolul căsătoriei.
Denis de Rougemont

C* ând cei doi parteneri intră la mine, pentru prima lor şedinţă /de consiliere terapeutică, ştiu puţine lucruri despre ei, sau poate nimic. Dar ştiu cu o oarecare certitudine faptul că au pierdut conexiunea vitală dintre ei şi s-au împotmolit undeva, în lupta pentru putere. Ar putea fi oriunde de-a lungul acestui drum întortocheat. Ar putea fi proaspăt căsătoriţi, încă năuciţi după şocul descoperirii că au luat în căsătorie persoana nepotrivită. Ar putea fi un cuplu de vârstă mijlocie care încearcă să facă faţă stresului de a avea două cariere, copii la vârsta adolescenţei şi o relaţie care a degenerat într-o serie de lupte interminabile. Ar putea fi un cuplu mai vârstnic, în cadrul căruia cei doi au pierdut toate sentimentele pe care le nutreau odată unul pentru celălalt şi care acum iau în calcul ideea unui divorţ „prietenesc"; dar, oricare ar fi circumstanţele lor, pot presupune - pe bună dreptate - că toţi aceşti oameni au parcurs călătoria lor trecând peste etapa romantică a unei relaţii şi au ajuns să fie implicaţi într-un conflict. Au pierdut ceva; vor acel ceva înapoi şi niciunul nu ştie cum să îl obţină.

Cu ceva ani în urmă, abordarea mea şi a multor colegi de-ai mei consta în a plonja în lupta pentru putere a celor doi parteneri. în timpul primelor şedinţe, obişnuiam să clarific dacă problemele principale ale cuplului respectiv aveau de-a face cu sexul, comunicarea, banii, parentajul, aşteptările fiecăruia legate de rolul de îndeplinit, dependenţa de alcool sau de droguri şi aşa mai departe. în următoarele câteva luni, obişnuiam să îi ajut să dobândească fiecare propria înţelegere referitor la aceste probleme. O parte importantă a acestui proces terapeutic consta în prezentarea unor tehnici de comunicare a sentimentelor lor într-un mod mai direct: „Spune-i lui Mary cum te-ai simţit când ţi-a spus acest lucru!" sau: „întoarce-te spre George şi explică de ce i-ai închis telefonul în nas!". La sfârşitul fiecărei şedinţe, îi ajutam pe cei doi să cadă de acord asupra încheierii unui contract care stipula un anumit curs al acţiunii în viitor. De exemplu, George se arăta de acord să-i facă un compliment lui Mary în fiecare zi, iar Mary se învoia să îşi exprime mânia prin cuvinte, în loc să se retragă în ea şi să prefere tăcerea. Aceasta era modul terapeutic tipic de abordare a relaţiei contractuale, abordare orientată asupra problemă, asupra rezolvării conflictului. Mulţi terapeuţi încă mai folosesc aceste tehnici.

Cuplurile învăţau foarte multe despre partenerii lor pe parcursul terapiei şi deveneau mai pricepuţi în arta comunicării. Totuşi, spre consternarea mea, puţini erau capabili să depăşească stadiul luptei pentru putere. în loc să se certe pe seama problemelor care îi aduseseră în cabinetul de terapie, acum se certau vrând să stabilească cine încălcase

primul contractul. Uneori, aveam impresia că funcţia mea în calitate de terapeut era doar de a cuantifica şi de a da un cadru formal conflictelor dintre ei.

La începutul activităţii mele de terapeut, lucrul din cabinetul meu de consiliere terapeutică se desfăşură sub supravegherea unui alt coleg specialist şi obişnuiam să îmi împărtăşesc frustrarea cu acest consilier. Unde greşeam? De ce cuplurile care urmau terapia mea înregistrau un progres atât de lent? Mi se părea că tot ce făceam era să le dau oamenilor un nou subiect de ceartă. Consilierul meu zâmbea de multe ori cu subînţeles şi mă dojenea că puneam prea mult suflet preocupându-mă personal dacă aceşti clienţi ai mei erau capabili sau nu să se schimbe. Dacă ar fi vrut să se schimbe - mă asigura colegul meu ar fi făcut-o. Poate că îmi confundam propriile motivaţii cu ale lor. Rolul meu, îmi amintea el, era să-i învăţ cum să îşi dezvolte aptitudinile de comunicare, să-i ajut să dobândească o perspectivă asupra propriilor probleme şi să-i las să meargă singuri pe drumul lor.

Mi-au trebuit câţiva ani să descopăr că terapia de cuplu nu se poate baza doar pe chestiuni de suprafaţă, cum ar fi banii sau incompatibilitatea de roluri şi cea sexuală. Dincolo de aceste aspecte superficiale se găseşte o problemă spinoasă. După cum îmi spunea o clientă:

— Conflictul dintre mine şi soţul meu era prea mare ca ceilalţi terapeuţi să ne poată ajuta. Nu reuşeam să formulăm problema în cuvinte, iar ei nu puteau să o înţeleagă. Dar tocmai acest conflict punea gaz pe foc în toate neînţelegerile noastre mărunte.

Această „problemă mai generală" despre care vorbea clienta mea este răspândită printre majoritatea cuplurilor care caută sprijin în terapia de cuplu. Multe persoane experimentează o conexiune întreruptă începând din copilărie. Vreau să spun că persoanele care au avut grijă de ei în copilărie nu au reuşit să le satisfacă nevoile primare, îndeosebi nevoia de siguranţă şi cea de legătură sigură părinte-copil. După mulţi ani, când au avut un partener apropiat, o ruptură similară a început să le despartă relaţia de iubire de atunci. Aceştia nu mai percep acel sentiment de conexiune cu partenerul lor şi, de multe ori, celălalt membru al cuplului a experimentat aceeaşi conexiune întreruptă; acest lucru îi face pe cei doi să-şi piardă timpul criticându-se unul pe celălalt, în loc să fie tovarăşi la nevoie şi prieteni. Aptitudinile mai bune de comunicare şi contractele cu angajamente comportamentale nu pot asigura refacerea punţii de legătură îndelung dorită.

Am început să realizez că trebuia să privesc dintr-o altă perspectivă terapia de cuplu. în vreme ce reflectam asupra acestui aspect, mi-am amintit cuvintele lui Harry Stack Sullivan, un psihiatru care a scris *The Interpersonal Theory of Psychiatry* în anii '50. Sullivan spunea: „Nu contează atât de mult ce se întâmplă în lumea interioară a unui individ.

Contează cu adevărat ce se întâmplă între indivizi". Am discutat această opinie cu Helen, iar ea mi-a amintit că Martin Buber, un teolog mistic evreu, are o filosofie similară. în celebra sa carte, *I-Thou,* scrisă în acelaşi deceniu ca volumul *Theory* al lui Stack, Buber susţinea în mod explicit că interesul său nu se îndrepta atât asupra lui „Eu" şi al lui „Tu", cât asupra cratimei dintre cele două cuvinte, pe care eu o numesc *„dintrele* sacru". Conform lui Buber, „Orice existenţă înseamnă să întâlneşti".

în vreme ce reflectam la ideile lui Sullivan şi Buber, mi-a venit o idee. Atunci când aveam şedinţe de terapie cu cuplurile, eram nevoit să îmi mut atenţia de la natura conflictului dintre cei doi indivizi la *calitatea relaţiei* lor. Doar atunci puteam să-i ajut să stabilească o conexiune sigură şi stabilă. Odată ce deveneau mai siguri în această nouă relaţie, ei puteau începe să vindece conexiunea întreruptă pe care o experimentaseră în urmă cu câteva decenii în preajma persoanelor care avuseseră grijă de ei în copilărie.

înţelegând acest aspect, am început să lucrez mai intensiv în cadrul terapiei de cuplu, petrecând mai puţin timp sondând fenomenele de suprafaţă şi mai mult timp concentrându-mă asupra conexiunii întrerupte dintre cele două părţi. Pe măsură ce cuplurile începeau să renunţe la cerinţa ca relaţia lor actuală să le satisfacă toate nevoile şi se concentrau asupra lucrurilor de care avea nevoie relaţia lor de la *ei,* partenerii începeau să facă progrese remarcabile.

NEVOIA DE ANGAJAMENTDin momentul în care am perceput cuplurile din această nouă perspectivă asupra relaţiei, am înţeles rapid că era necesar să le cer ambilor parteneri să se angajeze în parcurgerea procesului terapeutic. Una dintre primele reguli pe care le impuneam era să vină la mine cel puţin douăsprezece şedinţe de terapie consecutiv. Cu excepţia urgenţelor reale, ei urmau să-şi organizeze programul astfel încât să vină absolut la fiecare întâlnire stabilită. Motivul pentru care am solicitat angajamentul lor de a participa la douăsprezece şedinţe a fost acela că ştiam din proprie experienţă şi din studiile statistice că majoritatea cuplurilor renunţă la terapie înainte de a cincea şedinţă fixată. Interesant de remarcat, acesta este cu aproximaţie răgazul de timp de care au nevoie problemele inconştiente pentru a ieşi la suprafaţă, ceea ce declanşează adesea anxietate. După cum ştim, o metodă verificată şi funcţională de reducere a anxietăţii este evitarea. Unele cupluri reacţionează la anxietate invocând pretextul că terapia înrăutăţeşte lucrurile şi îşi concediază terapeutul. Altele invocă scuza că „nu îşi găsesc timp" pentru a veni în continuare la şedinţele stabilite. Un angajament pentru douăsprezece şedinţe înăbuşă în faşă acest comportament de evitare. Totuşi, asta nu înseamnă că douăsprezece şedinţe sunt suficiente în cazul tuturor cuplurilor. Ar fi necesar pentru cele care se află în cea mai profundă stare conflictuală să lucreze cu mine un an sau mai

mult. Cel puţin am siguranţa că cei doi parteneri vor continua terapia alături de mine suficient de mult timp încât rezistenţa lor iniţială să slăbească, anxietatea lor să fie depăşită şi cei doi să devină deplin implicaţi în procesul terapeutic.

Când veţi ajunge să practicaţi exerciţiile din această carte, s-ar putea ca şi dumneavoastră să experimentaţi un sentiment de reticenţă în a finaliza procesul terapeutic. Unele exerciţii vi se vor părea uşoare - chiar amuzante. însă altele vă vor furniza informaţii noi despre propria persoană şi vă vor provoca să evoluaţi şi să vă schimbaţi. Pe măsură ce veţi practica mai multe exerciţii solicitante, veţi fi tentat să lăsaţi deoparte cartea sau să modificaţi instrucţiunile. Exact în asemenea momente aveţi nevoie să vă luaţi cu toată onestitatea angajamentul de a parcurge acest proces. Veţi descoperi că, dacă vă veţi lua angajamentul ferm de a duce până la capăt toate exerciţiile şi de a le practica exact aşa cum sunt descrise, va fi mai simplu să vă învingeţi rezistenţa.

Al doilea obiectiv pe care mi-am impus să-l respect în lucrul terapeutic cu cuplurile este să ajut partenerii să îşi clarifice viziunea despre relaţie. înainte să aud toate lucrurile care le displac la relaţia lor, aş vrea să aflu cum ar prefera ei să fie această relaţie. Cum ar fi dacă ei ar trăi având o relaţie aşa cum o visează? Definirea unei viziuni despre relaţie le mută energia de la dezamăgirile din trecut şi prezent şi o canalizează spre un viitor mai promiţător. Materializarea viziunii lor este scopul terapiei.

Este surprinzător de uşor pentru cupluri să îşi creeze această viziune - chiar şi pentru acelea aflate într-o mare frământare. Pentru a-i determina pe clienţii mei să înceapă acest proces, le cer să întocmească o listă cu o serie de enunţuri pozitive care încep cu cuvântul „noi" şi care să descrie genul de relaţie pe şi-o doresc. Ei urmează să formuleze aceste enunţuri la timpul prezent, ca şi cum viitorul ar fi deja aici. Iată câteva exemple: „Noi simţim că ne face plăcere să fim unul în compania celuilalt", „Noi suntem într-o stare de siguranţă financiară", „Noi ne petrecem timpul împreună făcând lucruri care ne plac amândurora". După doar o şedinţă de lucru terapeutic, ei sunt capabili să îşi clarifice viziunile distincte, să identifice elementele comune şi să combine aceste elemente în spiritul atingerii unui scop comun. Odată ce viziunea este clarificată, le cer să o citească zilnic, ca pe o formă de meditaţie. Treptat, prin procesul de repetiţie, viziunea ajunge să se sedimenteze în subconştientul lor.

ACCEPTAREA ANGAJAMENTULUI

îndată ce lucrul asupra viziunii este finalizat - ceea ce de obicei se întâmplă aproximativ în a doua sau în a treia şedinţă, le cer cuplurilor să îşi ia cel de-al doilea angajament, iar acesta presupune ca partenerii să rămână împreună pe parcursul procesului terapeutic, în timpul celor douăsprezece săptămâni iniţiale de terapie. Motivul pentru care solicit acest lucru este

evident: terapia de cuplu nu este posibilă dacă nu există o relaţie cu care să lucrezi. Timp de trei luni, cei doi nu se vor despărţi - doar dacă se pune capăt relaţiei lor într-un mod catastrofal, cum ar fi suicidul, comiterea unei crime sau apariţia unei boli mentale (cu toate că despărţirea şi divorţul sunt de departe cele mai răspândite modalităţi pe care clienţii mei le consideră drept semnalul de încheiere a relaţiei lor, câţiva au avut sentimentul că era posibil să o ia razna şi au existat câteva cupluri care au cochetat cu fantezii în care se ajungea la opţiuni mai violente). Eu numesc decizia de a închide toate aceste patru căi de ieşire acceptarea „angajamentului". Când veţi ajunge la Partea a III-a, veţi vedea că această decizie constituie unul dintre primele exerciţii pe care vi se cere să le realizaţi.[1]

DINAMICA FUZIONIST-IZOLATOR

Adesea, cei doi membri ai unei relaţii de iubire reacţionează faţă de angajamentul de a sta împreună în moduri diferite. în mod tipic, un partener se simte uşurat; celălalt se simte ameninţat. Cel care se simte uşurat este de obicei „fuzionistul" din relaţie, cel care a crescut cu o nevoie de ataşament nesatisfăcută. Cel care se simte ameninţat este „izolatorul", care are o nevoie de autonomie nesatisfăcută. Fuzionistul este uşurat de acceptarea angajamentului deoarece garanţia unei relaţii stabile - chiar dacă numai pentru trei luni - scade teama conştientă sau inconştientă de abandon (pentru fuzionist, această teamă este prezentă în permanenţă, dar ea este mai acută într-o relaţie frământată). Izolatorul se simte mai temător deoarece acceptarea angajamentului îi închide o cale de fugă importantă, declanşând frica arhaică a izolatorului de a nu fi absorbit în relaţie. în acest fel, Acceptarea Angajamentului tinde să liniştească frica unuia dintre parteneri şi să o exacerbeze pe a celuilalt.

Pe durata acestei înţelegeri, încerc să reduc anxietatea clienţilor care se simt captivi. Le amintesc că angajamentul este încheiat doar pentru trei luni, iar la finalul acestui răstimp ei sunt liberi să ia alte decizii. Deoarece cu toţii trebuie să ne încadrăm într-o durată de timp dată, cei mai mulţi clienţi constată că pot să se descurce. în plus, le explic că, dacă acceptă să rămână împreună, partenerii lor au tendinţa să devină mai puţin dependenţi şi intruzivi.

— Partenerul tău este atât de dependent de atenţia ta, îi explic izolatorului, în parte pentru că nu eşti disponibil din punct de vedere emoţional. Când sunteţi împreună şi lucraţi la îmbunătăţirea relaţiei voastre, frica de abandon a partenerului tău va începe să dispară, iar el nu va mai simţi aceeaşi nevoie de a fi mereu cu tine.

în mod ironic, luându-şi angajamentul de a rămâne împreună timp de trei luni, izolatorul poate ajunge, în cele din urmă, să dispună de mai mult spaţiu psihic decât înainte.

Reacţia de răspuns a unui cuplu faţă de decizia de a rămâne împreună în aceste trei luni reprezintă o privire

fascinantă şi revelatoare aruncată asupra dinamicii mai complexe fuzionist-izola- tor. în cea mai mare parte a timpului, cei doi parteneri forţează o graniţă invizibilă în încercarea de a-şi satisface nevoile duale de autonomie şi ataşament. De regulă, fiecare individ se axează pe una dintre aceste nevoi: o persoană avansează, făcând efortul de a-şi satisface nevoile neîmplinite de ataşament; cealaltă se retrage, făcând efortul de a-şi satisface nevoia de autonomie neîmplinită. Unele cupluri rămân blocate în acest dans special pe tot parcursul relaţiei lor.

Altele experimentează o neaşteptată răsturnare de situaţie. Din varii motive, de obicei persoana care avansează începe să facă un pas înapoi. Partenerul care obişnuia să se retragă se răsuceşte uluit: unde este următorul? Spre surprinderea tuturor, izolatorul descoperă dintr-odată o nevoie neîmplinită de apropiere. Tiparul se inversează, la fel ca polii magnetici, iar de data asta izolatorul porneşte în urmărire. Este ca şi cum toate cuplurile ar cădea de acord să păstreze o distanţă constantă între parteneri. Dacă unul din ei începe să încalce graniţa şi pătrunde pe teritoriul celuilalt, respectivul trebuie să facă un pas înapoi. Dacă o persoană începe să părăsească teritoriul său, cealaltă porneşte în urmărire. La fel cum se întâmplă cu o pereche de magneţi având acelaşi tip de sarcină, dispuşi unul în faţa celuilalt, aici există o forţă de câmp invizibilă care îi ţine pe cei doi parteneri la o distanţă considerabilă separaţi unul faţă de celălalt. în relaţia lor nu există suficientă siguranţă, astfel încât cei doi să se simtă confortabil dacă ar fi mai apropiaţi.

Porţi de ieşire noncatastrofale

Un anumit cuplu cu care am lucrat ajunsese să stăpânească la perfecţie acest joc al atracţiei şi respingerii. Sylvia şi Ricardo aveau atât de multe ieşiri de acest gen - pe care le numesc „noncatastrofale" încât rar se întâmpla să stea împreună - un indiciu al reuşitei lor de a rămâne separaţi era faptul că nu mai făcuseră dragoste de aproape trei ani. Porţile de ieşire noncatastrofale sunt deseori greu de depistat; cu toate acestea, prin ele o relaţie poate pierde o mare cantitate de energie şi intimitate.

Ca temă de lucru, le-am cerut Sylviei şi lui Ricardo să petreacă o singură zi împreună, făcând ceva care amândurora le făcea plăcere. Chiar a doua zi, care se întâmpla să fie sâmbătă, cei doi au căzut de acord să meargă la plimbare prin împrejurimi şi după aceea să ia cina în oraş.

în dimineaţa acelei zile, exact când erau pe punctul să iasă din casă, Sylvia a venit cu ideea să

invite un prieten comun care sâ-i însoţească în plimbarea lor prin împrejurimi. Trecuse mult timp de când nu îl mai văzuseră, se gândise ea, şi, în plus, acestuia îi făcuse întotdeauna plăcere să evadeze din tumultul oraşului. Ricardo spunea că era mai degrabă o idee proastă. Scopul real al acelei zile era ca ei doi să-şi petreacă timpul împreună. De ce voia ea mereu să strice totul? A urmat o oră întreagă de ceartă aprinsă; apoi Ricardo a cedat. Sylvia l-a sunat prietenul lor comun, care a fost încântat să-i însoţească. Cât timp l-au aşteptat, Sylvia a citit ziarul şi a dereticat prin casă, în timp ce Ricardo a dispărut în „vizuina" lui,

ca să pună ordine într-un maldăr de facturi

.Prietenul şi-a făcut apariţia, apoi cei trei s-au urcat în maşină şi au plecat să facă o plimbare în afara oraşului. în timpul drumului cu maşina, cei doi bărbaţi au stat pe locurile din faţă - chipurile, pentru că, având picioarele lungi, aveau nevoie de mai mult spaţiu -, în timp ce Sylvia a stat pe bancheta din spate, citind o carte. în timpul plimbării pe jos, Sylvia sau Ricardo au stat de vorbă pe rând cu prietenul lor, în timp ce partenerul celălalt mergea în urma lor.

Când s-au întors în oraş, prietenul lor a plecat acasă, iar cuplul şi-a făcut planuri pentru cina în oraş. Au decis să meargă la un restaurant care avea şi o formaţie live. La restaurant, Ricardo a venit cu ideea să aleagă o masă chiar în faţa grupului de artişti care urma să susţină programul muzical, ca să poată fi mai atenţi la muzică. Au mâncat şi au încercat să poarte o conversaţie, dar s-au lăsat păgubaşi în cele din urmă, deoarece muzica era atât de tare, încât nu se puteau auzi. Au plecat de la restaurant exact la nouă fără un sfert, ca să ajungă acasă la timp pentru emisiunea lor preferată. îndată ce au intrat în casă, şi-au umplut paharele cu băutură şi s-au aşezat amândoi în faţa televizorului. Sylvia a mers la culcare la unsprezece (după ce, ca de obicei, l-a îndemnat pe Ricardo să nu întreacă măsura cu băutura), iar Ricardo a mai zăbovit în faţa televizorului până la ora unu noaptea, sorbindu-şi scotch-ul. Cu mare îndemânare, au reuşit să-şi petreacă întreaga zi împreună, dar fără niciun moment de intimitate. Deşi nu îşi dădeau seama, trăiau un divorţ invizibil.

DIVORŢUL INVIZIBIL

într-o măsură mai mică sau mai mare, majoritatea cuplurilor implicate în lupta pentru putere urmează un tipar similar: cei doi parteneri îşi structurează viaţa într-un asemenea mod încât adevărata intimitate este practic imposibilă. Metodele lor sunt adesea ingenioase. După ce le-am pus clienţilor mei o întrebare simplă: „ Ce face soţul sau soţia ta pentru a te evita?", am alcătuit o listă cu peste trei sute de răspunsuri diferite. Iată un fragment extras din această listă. Conform surselor mele de informaţii, perechile lor îi evitau astfel: „citeşte romane de dragoste", „dispare ore întregi în garaj", „stă lipit de telefon", „bibileşte maşina", „petrece o groază de timp cu copiii", „rămâne ore în şir ţintuit în faţa calculatorului", „face voluntariat pentru orice comitet de la biserică", „petrece o groază de timp în jurul ambarcaţiunii de la chei", „petrece timpul la mama şi familia ei", „are o altă relaţie", „evită să mă privească fix în ochi", „memorează fiecare cuvinţel din *The New York Times"*, „aţipeşte pe canapea", „urmăreşte ahtiat meciurile", „vine târziu seara acasă", „are fantezii în timp ce făceam dragoste", „nu are chef de nimic", „nu doreşte să fie atinsă", „bea patru pahare de whisky pe noapte", „petrece

prea mult timp la clubul Rotary", „minte", „refuză să facă sex", „face sex, nu dragoste", „îşi petrece zilele doar pe terenul de tenis", „e bulimică", „face jogging câte şase kilometri pe zi", „se duce la pescuit tot weekendul", „se duce la cumpărături", „are propriul apartament", „visează cu ochii deschişi", „refuză dialogul", „fumează marijuana", „joacă jocuri video până la două dimineaţa", „vorbeşte ore în şir la telefon", „deretică tot timpul prin casă", „se masturbează", „cântă la chitară", „are conturi bancare separate", „caută scandalul cu lumânarea", „citeşte reviste", „dezleagă cuvinte încrucişate", „refuză să se căsătorească" şi „iese în oraş ca să bea".

Faptul că atât de multe cupluri îşi asigură tot felul de porţi de ieşire din relaţie ridică o întrebare evidentă: de ce petrec bărbaţii şi femeile atât de mult timp evitând intimitatea? Există două motive foarte întemeiate: mânia şi frica. De ce mânia? în etapa romantică a unei relaţii, oamenii constată că le este relativ uşor să fie apropiaţi, deoarece sunt dominaţi de anticiparea împlinirii dorinţei. Partenerii lor par să fie mami şi tati, medicul şi terapeutul, toţi adunaţi într-unui singur. După câteva luni sau câţiva ani mai târziu, când înţeleg că partenerii lor s-au angajat să obţină propria salvare, nu pe a lor, ei se simt trădaţi. O înţelegere tacită a fost încălcată. în semn de răzbunare, ei ridică baricade emoţionale. De fapt, ei spun: „Sunt furios pe tine pentru că nu mi-ai împlinit dorinţele". După aceea, încep să caute sistematic plăcere şi satisfacţie în afara relaţiei. La fel ca o vacă într-un ţarc, care îşi lungeşte gâtul ca să ajungă să pască iarba verde de cealaltă parte a gardului, ei caută satisfacţia în altă parte. Soţul care stă seara târziu la birou, chiar dacă şi-a terminat ziua de lucru, soţia care le citeşte cărţi copiilor toată seara, în timp ce soţul ei se uită la televizor încearcă să găsească plăcerea care lipseşte în relaţiile lor.

Celălalt motiv pentru care cuplurile evită intimitatea este frica - în special, frica de suferinţa emoţională care ar putea fi replica celor experimentate în copilăria lor. La nivel inconştient, multe persoane reacţionează faţă de partenerii lor ca şi cum ar fi duşmani. Orice persoană -părinte, partener sau vecinul de alături - pe care creierul vechi o percepe drept o sursă de satisfacere a nevoilor, iar după aceea nu oferă această satisfacţie este catalogată de creierul vechi ca o sursă a suferinţei, iar suferinţa intensifică spectrul morţii. Dacă partenerul vostru nu nutreşte iubire protectoare faţă de voi şi nu urmăreşte să vă împlinească nevoile fundamentale, o parte din voi se teme că veţi muri şi consideră că partenerul vostru permite să se întâmple un asemenea lucru. Când lipsa acută a iubirii protectoare este dublată de atacuri de natură verbală sau - în anumite cazuri - de abuz fizic, partenerul devine un inamic şi mai puternic. De aceea, motivul subconştient pentru care unele persoane îşi evită partenerul nu este acela că ele caută ceva mai bun, ci faptul că fug de moarte. Imaginea adecvată în acest caz nu este o scenă bucolică, în care o vacă

se află în căutarea ierbii suculente, ci a unui miel îngrozit care aleargă să scape din calea unui leu.

în cele mai multe cazuri, frica de partener este inconştientă. Cuplurile nu sunt conştiente decât de o uşoară senzaţie de anxietate pe care o resimt unul în preajma celuilalt şi de dorinţa de a fi în compania altor persoane sau de a se implica în alte activităţi. în mod ocazional, frica este mai aproape de suprafaţă. O clientă îmi spunea că se simţea într-adevăr în siguranţă în preajma soţului ei doar când cei doi se găseau în cabinetul meu. Nu o abuzase fizic niciodată, dar relaţia lor era atât de dominată de tensiune, încât o parte din ea simţea că viaţa îi era în pericol.

ÎNGUSTAREA PORŢILOR DE IEŞIRE

Ce înţeleg eu prin „porţi de ieşire" şi de ce este atât de important să le limităm? De fapt, ieşirile reprezintă un mod de a pune în scenă sentimentele noastre în loc să le formulăm în cuvinte. De exemplu, e mai uşor să stai până seara târziu la birou decât să îi spui partenerei tale că te simţi nefericit de fiecare dată când treci pragul casei. Aveţi un motiv rezonabil să vă ţineţi departe de casă - nu doriţi să vă simţiţi deprimat. De asemenea, poate că e nevoie de foarte mult curaj să îi spuneţi partenerului cum vă simţiţi cu adevărat când sunteţi împreună. Este mult mai simplu să staţi până seara târziu peste orele de program şi să evitaţi orice suferinţă şi scandalurile.

Pentru a avea o relaţie de iubire satisfăcătoare, ambii parteneri au nevoie să îşi canalizeze energia înapoi către relaţie. în primul rând, este foarte dificil să identifici ce nu merge într-o relaţie, dacă participanţii continuă să rămână distanţi şi neconcentraţi. Mai important, doi parteneri apropiaţi nu se pot reconecta până când nu

sunt disponibili din punct de vedere fizic şi emoţional

.Pentru a ajuta cuplurile să îşi învingă rezistenţa faţă de îngustarea eventualelor porţi de ieşire, mă bazez pe principiul cunoscut drept „schimbarea treptată".[2] Probabil aţi descoperit acest principiu în viaţa voastră. Este mai simplu să abordezi un proiect complicat dacă îl fragmentezi în sarcini mai mici, gestionabile. în acest fel, puteţi ierarhiza sarcinile în ordinea gradului de dificultate şi le puteţi aborda mai întâi pe cele uşoare. Schimbarea treptată face întregul proiect să pară mai gestionabil.

Când veţi ajunge la Partea a III-a, veţi descoperi un set de instrucţiuni complete pentru a vă lua angajamentul de a îngusta mai întâi porţile de ieşire, apoi de a le închide; dar aş dori să specific aici că este vorba despre un proces continuu şi nu doar de un eveniment sporadic. Per ansamblu, el presupune să staţi de vorbă cu partenerul despre sentimentele voastre, în loc să le interpretaţi. Iată o prezentare a modului în care funcţionează această abordare:

Imaginaţi-vă doi oameni captivi într-o relaţie nesatisfăcătoare. Ca să compenseze deşertăciunea care le pustieşte sufletele, ei şi-au umplut viaţa cu surogate de plăcere. Vă propun să ne concentrăm asupra porţilor de ieşire ale femeii. Pe lângă responsabilităţile presupuse de carieră şi de creşterea celor doi copii, deţine o funcţie în consiliul local al comunităţii, are o viaţă socială activă şi îi place să facă sport; se duce la două lecţii de muzică pe săptămână şi îi plac foarte mult romanele SF. Aceste activităţi o ajută să reducă intensitatea puternicului său sentiment de deznădejde, dar seacă energia vitală din relaţia cu partenerul ei.

Dacă această femeie ar trebui să decidă la care dintre activităţile ei să renunţe, mai întâi ar fi necesar să identifice care dintre nenumăratele ei angajamente poate fi catalogat, pe bună dreptate, drept o „ieşire". La fel ca mulţi oameni, cel mai probabil ar putea să găsească o justificare pentru tot ce a făcut. Când veţi efectua exerciţiul de angajament din Partea a III-a a cărţii, v-aţi putea confrunta cu aceeaşi nedumerire iniţială: ce anume este o ieşire din relaţie şi ce este o activitate esenţială sau o formă justificată de recreere? Modul în care puteţi primi un răspuns este să vă puneţi singur următoarea întrebare: „Unul dintre principalele motive pentru care fac această activitate este să evit să-mi petrec timpul alături de partenerul meu?". Cele mai multe persoane ştiu dacă aşa stau lucrurile sau nu. Dacă răspunsul este „da", înseamnă că activitatea voastră este o cale de ieşire şi un subiect care merită să fie discutat cu partenerul vostru.

Să presupunem că această femeie şi-a pus singură această întrebare şi a identificat unele activităţi pe care ar fi

dispusă să le scurteze sau la care ar putea renunţa definitiv. Mai departe, le va aranja în funcţie de gradul de dificultate şi le va alege pe acelea la care poate renunţa cel mai uşor. De exemplu, ar putea hotărî că e destul de uşor să facă două schimbări: să alerge trei zile pe săptămână, în loc de cinci, şi să citească romanele ei preferate în pauză de prânz, nu seara, acasă, când ar putea să-şi petreacă timpul cu soţul său. De asemenea, poate decide că e dificil, dar nu imposibil, să găsească pe cineva care să preia funcţia pe care o deţine în consiliul local al comunităţii. Alte schimbări ar putea fi mai dificil de făcut. Totuşi, dacă s-ar pune problema să continue şi să facă alte două schimbări uşoare, ar putea să îşi aloce câteva ore libere în plus pe săptămână, pe care să le aloce relaţiei ei. Acesta ar fi un punct de plecare potrivit pentru început. Dacă va fi necesar, mai târziu va putea face şi alte schimbări.

în timp ce această femeie îşi închide căile de ieşire din relaţie, soţul ei ar putea parcurge un proces similar. La rândul lui, şi-ar putea trece în revistă activităţile, identificând propriile porţi de ieşire, cerându-i părerea consoartei despre acestea şi începând un program sistematic de reducere a lor. Ca urmare a acestui exerciţiu, ei ar putea petrece mult mai mult timp împreună.

După cum am afirmat deja - şi se simte nevoia să repetăm acest lucru -, angajamentul de închidere a unei porţi de ieşire nu este un eveniment care se petrece la un moment dat, ci un proces care are nevoie de timp îndelungat, uneori chiar câteva luni. Un motiv pentru care durează atât de mult este acela că el necesită un examen de conştiinţă din partea acelei persoane, pentru a-şi identifica porţile de ieşire şi motivele din spatele acestora. După aceea, este nevoie de curaj pentru a sta de vorbă despre aceste porţi de ieşire cu partenerul lor, dar, în mod paradoxal, odată ce discuţia are loc, ieşirile sunt mult mai uşor de îngustat şi, în cele din urmă, de închis. Când se vorbeşte deschis despre ele, se creează un sentiment mai profund de conexiune între cei doi indivizi şi scade nevoia lor de a sta singuri.

Cel mai potrivit mod în care cuplurile pot discuta despre închiderea porţilor de ieşire din relaţie este ca unul dintre cei doi să-i ceară celuilalt să aibă o discuţie (vezi Dialogul Imago de la paginile 225-241 - De la subcap. Dialogul Imago până la Responsabilitatea emiţătorului). Discuţia ar putea începe în felul următor: „Eu pun în scenă relaţia noastră (în loc să îmi exprim sentimentele prin cuvinte) astfel: (mă gândesc de multe ori la varianta suicidului; sau creez tot felul de fantezii în mintea mea în timp ce facem dragoste)...". „Motivul pentru care o fac este că (simt că nu o să-ţi atrag niciodată atenţia; sau ai un aer detaşat când facem dragoste)...". Apoi continuă să discute până când îşi exprimă toate sentimentele. Pe urmă, celălalt partener face acelaşi lucru, până când cei doi şi-au verbalizat toate sentimentele

neexprimate şi au cerut ca celălalt să facă schimbările comportamentale dorite. Când cei doi fac acest lucru în mod regulat, nevoia de a interpreta roluri scade şi este înlocuită cu sentimente mai profunde, de conexiune.

H

Reacţia faţă de această interacţiune accentuată diferă de la cuplu la altul. Unele se bucură de o legătură mai intensă. Altele consideră că angajamentul de a îngusta porţile de ieşire şi de a le închide le lasă mai puţine opţiuni de scăpare din anumite situaţii dureroase. Deşi nu este un rezultat plăcut, partenerii învaţă de pe urma acestui exerciţiu. Ei încep să înţeleagă de ce s-au evitat reciproc, iar acest lucru este un prim pas important în terapie.

PÂNĂ CÂND MOARTEA NE VA DESPĂRŢI

Când conduc cuplurile prin aceste serii de angajamente - acordul ca: (1) să vină la cel puţin douăsprezece şedinţe de terapie, (2) să îşi definească viziunea despre relaţia lor, (3) să rămână împreună pentru o anumită perioadă de timp şi (4) să se angajeze treptat să îşi închidă porţile ieşiri din relaţie -, îi fac să înţeleagă că toate aceste acorduri separate conduc în mod ideal la un angajament mai mare: decizia de a face corp comun într-o călătorie care va dura tot restul vieţilor lor. Cu toate că această decizie nu se poate lua la începutul terapiei, îmi doresc ca partenerii cuplurilor cu care lucrez să ştie că, pentru a obţine un maximum de dezvoltare psihologică şi spirituală, e necesar să rămână împreună nu doar trei luni de zile, trei ani sau trei decenii, ci pentru tot restul vieţii. Problemele cu care s-au confruntat în copilărie nu îşi mai fac simţită prezenţa, pentru a fi rezolvate toate la pachet. Ele ies la suprafaţă încet - de obicei, mai întâi cele mai superficiale. Uneori, o problemă trebuie să îşi facă simţită prezenţa de mai multe ori înainte de a fi identificată ca fiind dificilă. Alteori, o nevoie psihologică este îngropată atât de adânc, încât doar o criză sau cerinţele unei anumite etape din viaţă o declanşează. în cele din urmă, este nevoie de o viaţă întreagă petrecută împreună ca un cuplu să identifice şi să vindece majoritatea rănilor pe care partenerii le au din copilărie.

într-o cultură în care monogamia în serie este un mod de viaţă, ideea unui angajament permanent faţă de un partener sună vetust, de modă veche. întrebarea predominantă a anilor '50 - „Mai poate fi salvată această relaţie?" - a devenit acum: „Ar *trebui* salvată această relaţie?". Şi milioane de oameni decid că răspunsul este negativ. De fapt, în mod ironic, mulţi oameni percep în ziua de astăzi divorţul ca pe o oportunitate de evoluţie personală. Oamenii evoluează şi se schimbă nu în interiorul unei relaţii, conform acestei opinii din ce în ce mai răspândite, ci atunci când relaţia se destramă. Oamenii au impresia că, dacă se despart de partener, conştientizează comportamentele personale de autoapărare şi au astfel ocazia de a-şi rezolva aceste probleme alături de un partener nou; dar, dacă nu înţeleg

dorinţele inconştiente care au stat la baza comportamentului disfuncţional din prima relaţie şi nu învaţă cum să-şi satisfacă aceste dorinţe alături de noul partener, a doua relaţie e sorită să eşueze, ca o epavă care naufragiază pe aceleaşi stânci ascunse.

În mod neaşteptat, cu cât Helen şi cu mine ne implicăm în studiul psihologic al relaţiilor de iubire, cu atât constatăm că suntem de partea apărătorilor mai conservatori ai relaţiilor de iubire. Am ajuns să credem că acele cupluri care decid să îşi ia un angajament pentru toată viaţa ar trebui să facă toate eforturile pentru a-şi respecta jurămintele de a rămâne împreună „până când moartea ne va despărţi" - iar asta nu din considerente morale, ci psihologice: fidelitatea şi angajamentul creează un sentiment de siguranţă, care permite cuplurilor să îşi rezolve problemele inconştiente şi să-şi vindece propriile răni din copilărie - scopul inconştient al tuturor relaţiilor de iubire oficiale.

în Partea a III-a a cărţii, veţi avea ocazia de a întări angajamentul pe care l-aţi făcut unul faţă de celălalt şi de a începe un proces de dezvoltare şi de schimbare. Perioada de timp sugerată pentru finalizarea tuturor celor optsprezece exerciţii este de zec

săptămâni. Să consacraţi două luni şi jumătate din timpul de care dispuneţi pentru a vă îmbunătăţi relaţia ar putea fi de ajuns pentru a începe să puneţi în aplicare viziunea despre relaţia voastră. Dacă aveţi nevoie de mai mult timp, acordaţi-vă acest timp. Merită să daţi o şansă iubirii, indiferent cât de mult durează.Capitolul 8

Crearea unei ʀmm de siguranţa

Iubirea perfectă înseamnă să îl iubeşti pe cel din cauza căruia ai ajuns să fii nefericit.
S0ren Kierkegaard

Odată ce partenerii care formează un cuplu şi-au luat angajamentul de a rămâne împreună şi de a lucra la îmbunătăţirea relaţiei lor, următorul pas logic este să îi ajut să devină aliaţi, nu inamici. Nu are rost să încerci să faci doi oameni mânioşi unul pe celălalt să urmeze calea dezvoltării spirituale şi psihologice pe care tu le-o indici - ar irosi prea mult timp încercând să-şi pună bețe în roate, ca să se scoată reciproc în decor. Pentru a-i ajuta să facă progrese rapid şi sigur, în formarea viziunii despre relaţia lor, ei trebuie să devină prieteni şi camarazi.

Dar cum se întâmplă acest lucru? Cum pot cuplurile să pună capăt luptei pentru putere, când cei doi nu au avut ocazia să-şi rezolve divergenţele esenţiale? Este de aşteptat ca iubirea şi compasiunea să se ivească firesc la capătul procesului terapeutic, nu la început

.Am găsit o soluţie la această dilemă în urma studiilor mele despre ştiinţele comportamentale. Am aflat că aş putea influenţa sentimentele

pe care partenerii dintr-un cuplu le au unul faţă de celălalt ajutându-i să reconstruiască în mod artificial condiţiile specifice unei iubiri romantice. Când doi oameni se tratează aşa cum o făceau în perioadele mai fericite din relaţia lor, ei încep să se identifice unul pe celălalt din nou ca pe o sursă de plăcere, iar acest lucru îi face să îşi dorească mai mult să ia parte la procesul intensiv al terapiei.

OBSERVARE ŞI SCHIMBAREA COMPORTAMENTALĂ

în urmă cu mult timp, mă opuneam abordării atât de directe a schimbării comportamentului clienţilor mei. Urmând tradiţia psihanalitică, învăţasem că scopul terapeutului era să îşi ajute clienţii să scape de blocajele emoţionale. Odată ce aceştia făcuseră corect legătura dintre sentimentele faţă de partenerii lor şi nevoile şi dorinţele rămase nesatisfăcute din copilărie, se presupunea că, în mod automat, ei vor evolua asumându-şi un stil de relaţionare mai raţional.

Această ipoteză se baza pe modelul medical conform căruia odată ce un medic vindecă o boală, pacientul revine, în mod automat, la o stare de sănătate completă. Având în vedere că majoritatea formelor de psihoterapie provin din psihanaliză - care, la rândul ei, îşi are rădăcinile în medicina secolului al XIX-lea -, faptul că ele se bazează pe o ipoteză biologică comună nu este deloc surprinzător. Dar anii de experienţă câştigată în terapia de cuplu ne-au convins pe Helen şi pe mine că modelul medical nu era potrivit pentru terapia relaţiei de cuplu. Când un medic vindecă o boală, organismul îşi revine spontan, deoarece se sprijină pe programarea genetică. Fiecare celulă din organism - cu condiţia să nu fie afectată sau bolnavă - înglobează toate informaţiile de care are nevoie pentru a funcţiona în mod normal. Dar nu există niciun cod genetic care gestionează relaţiile. Relaţiile de iubire pe termen lung sunt o creaţie culturală impusă asupra principiilor din biologie. întrucât oamenilor le lipseşte un set prestabilit de instrucţiuni sociale, ei pot rămâne captivi într-o relaţie nefericită după luni sau chiar ani de terapie eficientă. Poate că blocajele lor emoţionale au fost eliminate, iar au înţeles cauza dificultăţilor cu care se confruntă, dar au tendinţa să se agaţe în continuare de comportamente care le sunt familiare.

La fel ca mulţi terapeuţi ai relaţiei de cuplu, am ajuns şi eu la concluzia că ar trebui să joc un rol activ în sprijinirea cuplurilor să îşi regândească relaţiile. înţelegerea rănilor moştenite în copilărie este un element major în terapie, dar nu şi suficient. Oamenii au nevoie, de asemenea, să înveţe cum să renunţe la comportamentele contraproductive şi să le înlocuiască cu altele mai eficiente.

COMPORTAMENTE IUBITOARE

Abordarea comportamentală s-a dovedit a fi deosebit de utilă în refacerea acelui sentiment de iubire şi bunăvoinţă care există în relaţia de cuplu. în cartea sa, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy,* psihologul Richard Stuart prezintă un exerciţiu destinat cuplurilor, care îi ajută pe parteneri să se simtă mai afectuoşi unul faţă de celălalt, angajându-se în comportamente mai iubitoare. Purtând numele „Zile pline de iubire", exerciţiul oferă instrucţiuni prin care soţii şi soţiile pot aşterne pe hârtie o listă a

modurilor pozitive, bine definite, în care partenerii lor pot să-i facă să se simtă bine. De exemplu, un bărbat ar putea scrie în felul următor: „Mi-ar

plăcea să-mi masezi umerii timp de cincisprezece minute, în timp ce ne uităm amân-

 doi la televizor" sau: „Mi-ar face plăcere să-mi aduci micul dejun la pat duminică dimineața". Partenerii trebuie să facă un anumit număr de gesturi iubitoare în timpul unei zile, indiferent ce simt unul față de celălalt. Stuart a ajuns la concluzia că acest exercițiu a provocat „schimbări însemnate în complexitatea interacțiunii zilnice a cuplului pe parcursul primelor șapte zile de terapie, o bază extrem de solidă pe care se pot construi următoarele propuneri pentru schimbare".[1]

Pentru a mă convinge că această abordare comportamentală funcționează, m-am hotărât să experimentez cele studiate pe cuplul format din Harriet și Dennis Johnson. Am ales familia Johnson deoarece erau la fel de nefericiți în căsnicia lor ca oricare alt cuplu întâlnit în cabinetul meu. Una dintre anxietățile de căpătâi ale lui Harriet era ca nu cumva Dennis să o părăsească, într-un efort disperat de a atrage atenția soțului său, ea flirta cât mai ostentativ cu alți bărbați. Spre uimirea ei, Dennis reacționa față de comportarea ei plină de cochetărie ca la aproape tot ce făcea ea - cu stoicism. în timpul unei ședințe, el a amintit faptul că făcea eforturi să se adapteze la posibilitatea ca Harriet să aibă într-o bună zi o relație extraconjugală. Eroismul lui pasiv o exaspera pe soția lui, care încerca tot ce îi stătea în puteri pentru a străpunge mecanismele lui de apărare și a-l determina să fie mai interesat de ea. în acele rare momente când ea reușea să îl irite, Dennis obișnuia să aibă un comportament tipic pentru un izolator și pleca de acasă. De cele mai multe ori, certurile lor se sfârșeau când Dennis, în căutarea siguranței regăsite, se urca în Audiul lui și demara în trombă.Pentru a pune bazele acestui exercițiu, le-am cerut lui Dennis și lui Harriet să îmi spună cum se comportaseră unul cu celălalt când fuseseră îndrăgostiți, la începutul relației. Ascultându-i, aveam sentimentul ciudat că vorbeau despre două persoane diferite. Nu mi-i puteam imagina pe Dennis și pe Harriet făcând lungi plimbări duminicale împreună, pe biciclete, plecând de la muncă pentru a se întâlni la film sau dându-și telefon de două sau trei ori pe zi.

— Ce s-ar întâmpla, i-am întrebat când mi-am revenit din uimire, dacă ați merge astăzi acasă și ați începe să faceți toate acele lucruri din nou? Ce-ar fi dacă v-ați comporta ca atunci când vă făceați curte?

Amândoi s-au uitat la mine cu o expresie perplexă.

— Cred că m-aș simți foarte stânjenit, a răspuns Dennis, după o clipă de reflecție. Nu îmi surâde ideea să mă port altfel decât mă simt. M-aș simți... nesincer. Nu am aceleași sentimente ca altădată față de Harriet, așa că de ce ar trebui să mă port cu ea ca și cum sentimentele mele ar fi neschimbate?

Harriet a încuviințat.

— M-aș simți de parcă aș interpreta un rol, a spus ea. Poate că nu suntem fericiți, dar cel puțin încercăm să fim cinstiți unul cu celălalt.

Când le-am explicat că ocazia de a lua parte la experiment ar putea să-i ajute să depăşească impasul, au fost de acord să facă o încercare, în ciuda obiecţiilor iniţiale. Le-am explicat amănunţit în ce consta exerciţiul. Urmau să se ducă acasă, să-şi scrie fiecare lista gesturilor iubitoare şi să se angajeze de bunăvoie să manifeste zilnic între trei şi cinci dintre acele comportamente unul faţă de celălalt. Aceste comportamente noi trebuiau considerate daruri. Urmau să fie o ocazie de a-şi face plăcere, nu un instrument de schimb. Lucrul cel mai important: nu era nevoie să ţină o socoteală exactă. Nu aveau de făcut nimic altceva decât să se concentreze asupra rezultatului final după rezolvarea ecuaţiei. Au părăsit cabinetul promiţând că aveau să facă eforturi serioase pentru a pune exerciţiul în aplicare.

La începutul următoarei lor şedinţe, Dennis mi-a relatat rezultatele experimentului.

— Cred că metoda ta chiar funcţionează, Harville. Am făcut amândoi exact ce ne-ai cerut şi uite că azi mă simt mai încrezător în relaţia noastră.

L-am rugat să îmi spună mai multe.

— Ei bine, a doua zi după şedinţa noastră de terapie, conduceam prin oraş, într-o stare de spirit mohorâtă, a început Dennis. Nici măcar nu-mi amintesc ce mă deprimase aşa de mult. Oricum, am hotărât că venise momentul să fac ce ne-ai cerut tu, aşa că ra-am oprit în mai multe magazine şi am cumpărat flori pentru Harriet. Era una dintre cerinţele care figurau pe lista ei. Aşa că am strâns din dinţi şi am ales un buchet de margarete, deoarece mi-am amintit că i-au plăcut dintotdeauna aceste flori. Vânzătorul m-a întrebat dacă voiam şi un cartonaş pe care să scriu un mesaj, iar eu i-am spus: „De ce nu?" îmi amintesc că mi-am zis: „îi plătim dr. Hendrix o groază de bani ca să facă lucrurile să meargă mai bine între noi, aşa că mai bine i-aş urma sfaturile". Când am ajuns acasă, mi-am pus semnătura sub cuvintele tipărite pe cartonaşul cu „Te iubesc".

A făcut o pauză, apoi a continuat.

— Ce m-a surprins, Harville, a fost faptul că în clipa în care i-am înmânat florile, chiar ţineam la ea.

— Şi când am citit ce scria pe cartonaşul din buchetul de flori, a adăugat Harriet, ochii mi s-au umplut de lacrimi. Trecuse atât de mult timp de când nu îmi mai spusese că mă iubeşte!

Şi au continuat să descrie toate celelalte lucruri pe care le făcuseră ca să-i facă plăcere celuilalt. Ea îi gătise pentru cină friptură de vită înăbuşită, la tavă, şi *tortilla* de cartofi - felul lui preferat.

El a fost de acord să se cuibărească unul în braţele celuilalt în pat, când au mers la culcare, în loc ca el să-i întoarcă spatele. Ea scosese dintr-o cutie de mult uitată ghemele şi andrelele şi a început să-i împletească un pulover. Pe măsură ce depănau aceste lucruri, între ei părea să existe neaşteptat de puţină tensiune. Când au ieşit pe uşa cabinetului, am remarcat că Dennis a ajutat-o pe Harriet să îşi îmbrace haina, iar ea a zâmbit şi i-a zis:

— Mulţumesc, iubitule!

Era un gest simplu, însă reprezenta genul de schimb emoţional agreabil care lipsise atât de mult timp din relaţia lor.

Le-am cerut lui Dennis şi lui Harriet să continue să manifeste aceeaşi atitudine iubitoare unul faţă de celălalt şi la fiecare şedinţă ei îmi

relatau despre semnele vizibile că, treptat, relaţia lor se îmbunătăţea. Nu doar că se comportau mai atent unul cu celălalt, dar deveniseră şi mai dornici să exploreze acele aspecte care stăteau la baza nemulţumirii lor. Acum petreceau mai puţin timp în cabinetul meu plângându-se unul de celălalt şi alocau mai mult timp explorării acelor aspecte din copilărie care reprezentau motivele principale ale nefericirii lor.

Având în vedere că exerciţiul lui Stuart se dovedea a fi atât de util pentru Dennis şi Harriet, l-am folosit drept model pentru un exerciţiu extins, pe care l-am botezat „Reromantizare", deoarece reface în mod eficient interacţiunile lipsite de tensiuni conflictu- ale din perioada iubirii romantice.[2] Le-am făcut cunoscut exerciţiul reromantizării clienţilor mei şi, aproape fără excepţie, când cuplurile au început să *interpreteze* artificial şi zilnic, de mai multe ori, roluri pline de iubire unul faţă de celălalt, cu toţii au început să se simtă mai siguri şi mai iubitori. Acest lucru a întărit legătura emoţională dintre parteneri şi, ca urmare, au făcut progrese mai rapid în terapie.

Voi explica mai pe larg şi în detaliu exerciţiul Reromantizării în Partea a III-a. Şi voi, la rândul vostru, când veţi urma instrucţiunile legate de practicarea lui, veţi experimenta o îmbunătăţire imediată a climatului în care se desfăşoară relaţia voastră. Exerciţiul nu este menit să rezolve conflictele voastre adânc înrădăcinate, dar va reinstaura sentimentele de siguranţă şi plăcere şi va consolida etapa specifică pentru o intimitate mai profundă.

DE CE DĂ REZULTATE EXERCIŢIUL?

Cum este posibil ca acest exerciţiu simplu să fie atât de eficient? Motivul evident este că prin repetarea zilnică a unor comportamente pozitive creierul vechi începe să îl perceapă pe partenerul vostru ca pe „cineva care mă iubeşte şi mă protejează". Unele amintiri dureroase sunt acoperite de tranzacţii pozitive, iar partenerul vostru nu mai este etichetat drept un potenţial sol al spectrului morţii, ci asemenea unui izvor nesecat de viaţă. în acest fel, se deschide drumul spre intimitate, care este posibil doar într-un context favorizat de sentimente de plăcere şi siguranţă.

Există şi alte motive, mai subtile, pentru care acest exerciţiu are nişte rezultate atât de bune. Unul dintre ele este faptul că, prin intermediul lui, oamenii îşi erodează credinţa infantilă că partenerul le poate citi

gândurile. în timpul iubirii romantice, oamenii acţionează sub impulsul credinţei greşite că partenerul lor le cunoaşte foarte bine dorinţele. Când partenerii lor nu reuşesc să le satisfacă dorinţele secrete, ei presupun că aceştia i-au lipsit în mod voit de plăcerea după care tânjeau. Acest lucru îi face să îşi dorească să-i lipsească pe partenerii lor de plăcere. Exerciţiul Reromantizării împiedică această spirală descendentă, cerând ca partenerii să-şi spună clar ce le face plăcere, reducând astfel dependenţa lor de telepatie

.O altă consecinţă a practicării exerciţiului este aceea că el învinge mentalitatea „dinte pentru dinte, ochi pentru ochi", care instigă

la lupta pentru putere. Când iau parte la exerciţiul Rero- mantizării, partenerii sunt instruiţi să îşi facă pe plac pe baza unui program independent; ei aplică în fiecare zi un număr prescris de atitudini comportamentale care emană grijă iubitoare, indiferent de comportamentul partenerilor lor. Acest lucru suplineşte tendinţa firească de a împărtăşi favoruri pe principiul „serviciu contra serviciu": „Faci lucrul acesta drăguţ pentru mine şi voi face, la rândul meu, lucrul acela drăguţ pentru tine". Cele mai multe relaţii sunt gestionate ca o piaţă de mărfuri, iar partenerii vehiculează comportamente iubitoare ca pe o monedă de schimb; dar acest gen de „iubire" nu se potriveşte prea bine cu logica creierului vechi. Dacă John îi mângâie drăgăstos umerii Marthei, cu speranţa că ea îl va lăsa să îşi petreacă toată ziua la pescuit, un detector implantat în capul Marthei a sunat alarma: „Atenţie! O să am un preţ de plătit! Nu există niciun motiv întemeiat să mă simt bine primind acest cadou, deoarece va trebui să plătesc pentru el mai târziu". în mod inconştient, ea respinge gesturile de atenţie ale lui John, deoarece ştie că acestea sunt menite să fie doar în avantajul lui, nu şi al ei. Singurul gen de iubire pe care creierul ei vechi îl va accepta este cel care nu are ataşată nicio etichetă: „Am să-ţi mângâi umerii pentru că ştiu că o să-ţi placă". Mângâierea delicată pe spate trebuie să fie resimţită ca pe un „dar".

Această nevoie de a primi „daruri" provine direct din copilăria noastră. Când eram bebeluşi, primeam iubire fără să avem de plătit vreun preţ. Cel puţin în primele luni de viaţă, nu eram nevoiţi să întoarcem gesturile prin care eram mângâiaţi, legănaţi, ţinuţi în braţe sau hrăniţi. Iar acum, când suntem adulţi, o parte din noi blocată în timp încă mai tânjeşte după această formă de iubire. Ne dorim să fim iubiţi şi ca cineva să aibă grijă de noi, fără

să trebuiască să facem nimic în schimb. Când partenerii noştri manifestă faţă de noi un comportament iubitor în mod independent de faptele noastre, nevoia noastră de iubire necondiţionată pare satisfăcută.

Un al treilea avantaj al practicării exerciţiului este acela că el ajută oamenii să înţeleagă că tot ce le face plăcere este produsul propriei fantezii şi al propriei experienţe de viaţă şi poate fi complet diferit de ceea ce le place partenerilor lor. Acest lucru le întăreşte convingerea că ei sunt fiinţe distincte. Adesea, partenerii aflaţi într-o relaţie se îngrijesc de propriile nevoi şi preferinţe, nu de ale celuilalt. De exemplu, o clientă cu care am lucrat la un moment dat în timpul procesului terapeutic s-a dat peste cap ca să-i pregătească soţului o petrecere surpriză pentru aniversarea sa de patruzeci de ani. A invitat toţi prietenii lui, a pregătit felurile lui preferate de mâncare, a împrumutat o grămadă de discuri cu muzică rock-and-roll din anii '60 şi a organizat diverse jocuri care să anime petrecerea aniversară. în timpul petrecerii, soţul a părut să se bucure de tot ce se petrecea în jurul lui, dar câteva săptămâni mai târziu, în toiul unei şedinţe de consiliere, acesta şi-a luat inima in dinţi şi i-a spus soţiei sale că în adâncului sufletului se simţise extrem de nefericit. „Nu

mi-a plăcut niciodată să fac prea mult caz de ziua mea de naştere", i-a spus el. „Ştii bine lucrul acesta. Şi mai ales când e vorba despre aniversarea vârstei de patruzeci de ani. De fapt, îmi doream să petrec o seară liniştită acasă, cu tine şi cu copiii. Poate să avem un tort făcut în casă şi câteva cadouri. *Ţie* îţi plac petrecerile zgomotoase!"

Soţia lui îşi însuşise Regula de Aur - „Să faci altora ceea ce tu ai vrea ca alţii să-ţi facă ţie" - poate un pic luată prea *ad litte- ram.* Neintenţionat, îi oferise soţului o petrecere pe gusturile ei, nu pe ale lui. Exerciţiul Reromantizării nu ţine cont de această paradigmă, antrenând cuplurile astfel încât partenerii „Să le facă altora ceea ce *ei* ar vrea să li se facă". Acest lucru transformă comportamentele lor iubitoare aleatorii în comportamente-, ţintă", care sunt gândite să satisfacă dorinţele caracteristice partenerilor lor.

CÂND PARTENERII ÎȘI OFERĂ ACESTE COMPORTAMENTE-ȚINTĂ ÎN MOD REGULAT, EI NU DOAR ÎMBUNĂTĂȚESC CLIMATUL SUPERFICIAL AL RELAȚIEI LOR, DAR TOTODATĂ ÎNCEP SĂ-ȘI VINDECE RĂNILE VECHI. AM ÎN MINTE UN EXEMPLU DIN TRECUTUL MEU PERSONAL.

CREAREA UNEI ZONE DE SIGURANȚĂ 222

HELEN ȘI CU MINE INTERPRETĂM CU METICULOZITATE ACELEAȘI EXERCIȚII PE CARE LE DAU CA TEMĂ DE LUCRU CLIENȚILOR MEI, IAR EXERCIȚIUL REROMANTIZĂRII ESTE UNUL PE CARE L-AM PRACTICAT DE ATÂTEA ORI, ÎNCÂT A AJUNS SĂ FIE INTEGRAT ÎN RELAȚIA NOASTRĂ: O FACEM FĂRĂ SĂ MAI CONȘTIENTIZĂM. UNUL DINTRE LUCRURILE PE CARE LE-AM RUGAT PE HELEN SĂ LE FACĂ PENTRU MINE ESTE SĂ TRAGĂ LA O PARTE CUVERTURA DE PE PAT ÎNAINTE SĂ MERG LA CULCARE. ACEASTĂ DOLEANȚĂ ARE LEGĂTURĂ CU O EXPERIENȚĂ PE CARE AM AVUT-O ÎN URMĂ CU APROAPE PATRUZECI DE ANI. DUPĂ CE MAMA A DECEDAT, AM FOST CRESCUT DE SORA MEA, MAIZE LEE. ÎN ACEL MOMENT, EA AVEA DOAR OPTSPREZECE ANI ȘI ERA DE CURÂND CĂSĂTORITĂ, DAR A FĂCUT O TREABĂ MINUNATĂ ÎN PRIVINȚA GRIJII DEOSEBITE PE CARE A AVUT-O FAȚĂ DE MINE. UNUL DINTRE LUCRURILE CARE M-AU MIȘCAT CEL MAI MULT A FOST FAPTUL CĂ ÎNTOTDEAUNA REUȘEA SĂ-ȘI GĂSEASCĂ TIMP SĂ INTRE ÎN CAMERA MEA ÎNAINTE SĂ MERG LA CULCARE, SĂ DEA JOS CUVERTURA DE PE PAT ȘI SĂ ÎMI AȘEZE LA CAPĂTUL PATULUI UN PAHAR CU SUC DE PORTOCALE SAU CU LAPTE. ASTĂZI, CÂND HELEN DESFACE CUVERTURA DE DEASUPRA ÎNAINTE SĂ MĂ URC ÎN PAT, ÎMI AMINTESC DE MAIZE LEE ȘI DE TOT CE A FĂCUT EA PENTRU MINE ȘI MĂ SIMT CU ADEVĂRAT IUBIT ȘI OCROTIT. LA UN NIVEL MAI PROFUND, GESTUL ÎN SINE SEMNIFICĂ RECREAREA LEGĂTURII VITALE PĂRIN- TE-COPIL. MĂ SIMT DIN NOU ÎN SIGURANȚĂ, IAR TRAUMA DIN COPILĂRIE ESTE VINDECATĂ ÎNTR-O RELAȚIE ADULTĂ, CARE A DEVENIT O ZONĂ DE IUBIRE ȘI DE SIGURANȚĂ. LISTA CU SURPRIZE

După ce le-am făcut cunoştinţă multor cupluri cu exerciţiului Reromantizării, am început să observ un fenomen curios: valoarea pozitivă a acestui exerciţiu părea să scadă drastic după câteva luni de practică. Cuplurile respectau conştiincios instrucţiunile, însă nu mai experimentau plăcerea intensă pe care o resimţeau când începuseră să practice exerciţiul. Mi-a devenit clar că trebuia să integrez conceptul de „întărire aleatorie" în exerciţiu. întărirea aleatorie - unul dintre principiile ştiinţei comportamentale - constă în ideea că o acţiune plăcută îşi pierde din eficienţă dacă este repetată cu o regularitate predictibilă. De exemplu, dacă partenerul vă aduce cafeaua la pat în fiecare dimineaţă, gestul nu mai este perceput ca fiind la fel de special ca la început, când era un gest ocazional sau o „tratație". Recompensele aleatorii, pe de altă parte, creează o atmosferă de nesiguranţă şi aşteptare, care amplifică impactul lor asupra receptorului. Acest concept a fost descoperit în mod accidental de un grup de oameni de ştiinţă care antrenau animalele folosite pentru experimente în laborator, răsplătindu-le cu unele recompense. într-o zi, aparatul care le împărţea aceste tratații s-a stricat, iar animalele nu au mai fost recompensate pentru eforturile lor. A doua zi, aparatul a fost reparat, iar programul de acordare a recompenselor în mod regulat a fost reluat. Spre surpriza experimentatorilor, animalele erau şi mai motivate să răspundă la comenzi. Faptul că recompensa devenise imprevizibilă le-a îmbunătăţit performanţa.

Fenomenul întăririi aleatorii poate fi observat cu uşurinţă în viaţa de zi cu zi. Majoritatea soţilor îşi fac unul altuia cadouri la ocazii speciale, cum ar fi sărbătorirea zilelor de naştere, Crăciunul şi diferite aniversări. Aceste cadouri sunt atât de uzuale, încât li se pare că li se cuvin. Deşi cadourile pot produce bucurie, ele nu poartă în sine acelaşi impact emoţional ca un dar oferit cu intenţia de a fi o surpriză totală. Un behaviorist ar afirma că darurile rutiniere nu mai sunt la fel de incitante deoarece „sistemul psihoneurologic se desensibilizează când se confruntă cu plăceri predictibile, repetitive". Acelaşi principiu se aplică şi în cazul exerciţiului Reromantizării. Când cuplurile ajung să încremenească într-un anumit gen de comportament iubitor - de exemplu, când partenerii se mângâie afectuos pe spate în fiecare seară, înainte de culcare sau îşi oferă un buchet de flori în fiecare sâmbătă

încep să resimtă mai puţină plăcere în urma acestor gesturi. Pentru a le trezi interesul, din când în când e nevoie de câte o surpriză.

Pentru a adăuga acest element de suspans, am creat exerciţiul listei cu surprize. Acestea sunt comportamente iubitoare mai speciale în comparaţie cu cele cerute de cei doi parteneri. Fiecare face O listă acordând atenţie specială dorinţelor şi visurilor partenerului său. O femeie care i-a spus din întâmplare soţului că îşi dorea o rochie pe care o văzuse în vitrina unui magazin va fi încântată să constate că rochia aceea - având exact mărimea potrivită - atârnă în dulapul ei de haine. Un bărbat care şi-a exprimat interesul faţă de un concert Gilbert and Sullivan îşi deschide corespondenţa şi găseşte un bilet cu câteva cuvinte afectuoase scrise de partenera lui, alături de două bilete la un concert de operă Gilbert and Sullivan. Când partenerii de cuplu adaugă la comportamentele lor iubitoare zilnice astfel de mici bucurii neanticipate, efectul benefic al acestui exerciţiu continuă să crească uşor.

Lista activităţilor distractive

Pe parcursul timpului, am mai adăugat ceva la procesul Reromantizării. Le-am cerut cuplurilor să ia parte la câteva activităţi extrem de antrenante, amuzante, timp de o săptămână. Acestea

urmau să fie spontane, activităţi corp la corp, de tipul *wrestling,* gâdilat, masaj, duşul făcut împreună, ţopăială sau dans. Sporturile de competiţie - cum ar fi tenisul - intră în discuţie doar dacă partenerii pot să joace fără să stârnească tensiuni.

Am adăugat la lista existentă activităţi mai exuberante pentru că cele mai multe persoane au tendinţa să aleagă activităţi destul de pasive drept comportamente iubitoare; aceşti oameni au uitat cum să se distreze împreună. îndată ce am remarcat această tendinţă, mi-am studiat toţi clienţii şi am descoperit că îşi petreceau în medie aproximativ zece minute pe săptămână dând frâu liber spiritului ludic şi râzând cu poftă împreună. îmbunătăţirea acestei statistici triste a devenit pentru mine o prioritate. Ştiam că atunci când cuplurile se distrează, partenerii se identifică reciproc ca o sursă de plăcere şi de siguranţă, ceea ce le amplifică legătura emoţională. Când creierul vechi înregistrează un flux pozitiv de energie, el înţelege că persoana asociată cu energia este conectată la viaţă şi siguranţă, iar cele două fiinţe încep să se conecteze una cu cealaltă la un nivel inconştient mai profund.

Frica de plăcere

Odată cu adăugarea acestui dublu exerciţiu, lista cu surprize şi lista amuzantă, eram în posesia unui instrument util pentru a ajuta cuplurile să înceapă terapia într-o notă pozitivă; dar, la fel ca orice exerciţiu care duce la evoluţie personală, acest exerciţiu simplu a fost de multe ori întâmpinat cu rezistenţă. Este de aşteptat să existe un anumit grad de rezistenţă. Când soţul şi soţia s-au tratat reciproc ca pe nişte inamici timp de cinci ani de zile, li se va părea ciudat să reînceapă să-şi scrie bileţele de dragoste. Exerciţiul li se va părea artificial şi tras de păr (ceea ce, desigur, aşa şi este), iar creierul vechi percepe ca fiind mai puţin natural tot ce nu are patina rutinei şi obişnuinţei. Singurul mod de a slăbi această rezistenţă automată este să fie repetat un nou comportament destul de des încât să înceapă să fie resimţit ca unul familiar şi, prin urmare, sigur.

O sursă mai profundă de rezistență față de acest exercițiu este paradoxală - *frica* de plăcere. La nivel conștient, ne dăm toată osteneala pentru a căuta fericirea. Atunci, de ce să ne fie teamă de ea? Pentru a înțelege sursa acestei reacții, trebuie să ne amintim că senzația de a fi plin de viață este în mod profund generatoare de plăcere. Când eram mici, energia noastră vitală era nemărginită și simțeam o bucurie intensă, dar o parte din plăcerea noastră a fost știrbită de cei care au avut grijă de noi, astfel încât să putem să fim în siguranță și în acord cu normele sociale: „Fetele nu țipă și nu aleargă", „Nu sări cu picioarele pe canapea!", „Fii atent! Dă-te jos din copacul ăla!", „Faci prea mult zgomot!". Și cheful nostru de a ne amuza a fost retezat, deoarece amenința starea refulată a persoanelor care aveau grijă de noi. Renunțaseră de mult să se scufunde în apa lacului, să se rostogolească din vârful dealului, să sară coarda pe trotuar și să țopăie de bucurie. Pe măsură ce aceste limite ne-au fost impuse - uneori în moduri punitive -, am început să facem o asociere neașteptată între plăcere și suferință. Dacă am experimenta anumite genuri de plăcere sau un grad mai intens de plăcere, am fi ignorați, certați sau pedepsiți. La nivelul inconștientului, acest stimul negativ a declanșat frica de moarte. în cele din urmă, ne-am limitat propria plăcere, pentru a ne reduce anxietatea. Am învățat că a fi plin de viață e periculos.

Cu toate acestea, aplicând logica ciudată a copiilor, nu ne-am învinovățit părinții sau societatea pentru că au pus semnul egal

 între plăcere și suferință; părea să fie, pur și simplu, destinul nostru. Ne-am spus singuri: „Părinții mei mi-au limitat plăcerea. Asta înseamnă că nu o merit". Era, într-un fel, mai sigur să credem că nu suntem demni să gustăm din plăcere, decât să credem că părinții noștri erau incapabili să ne satisfacă nevoile sau că micșoraseră dinadins doza noastră de fericire. Treptat, am dezvoltat un mecanism bine întipărit de interdicție împotriva plăcerii.

Persoanele care au crescut foarte reprimați găsesc exercițiul Reromantizării mult mai dificil. Le este greu să ceară manifestarea unor comportamente iubitoare sau sabotează eforturile partenerilor, care vor să le ducă la îndeplinire. De exemplu, unul dintre clienții mei, un bărbat cu un nivel scăzut al stimei de sine, a scris pe lista lui că i-ar plăcea ca partenera să-i facă un compliment în fiecare zi. Era ceva ușor de îndeplinit din partea partenerei sale, deoarece aceasta considera că el avea o mulțime de calități admirabile. Totuși, când femeia încerca să-i facă un compliment în fiecare zi, el îi corecta pe loc enunțul sau îl diseca până când ajungea să fie lipsit de sens. Dacă ea spunea ceva de genul: „Mi-a plăcut felul în care ai stat de vorbă cu fiul nostru, Robbie, aseară", el ar fi anulat valoarea apreciativă a afirmației printr-o autocritică: „Mda. Ei bine, ar trebui să fac mai des lucrul ăsta. Niciodată nu petrec suficient de mult timp cu el". Să audă ceva bun la adresa lui era egodistonic, incompatibil cu imaginea lui de sine. Obstinația de a-și menține această părere negativă era atât de puternică, încât am fost nevoit să îl pregătesc să reacționeze în mod mecanic la remarcile binevoitoare ale partenerei sale cu un „Mulțumesc!" și să se rezume la atât.

Am avut un client a cărui rezistenţă faţă de exerciţiul Reromantizării a îmbrăcat o formă diferită: părea că pur şi simplu nu putea să înţeleagă instrucţiunile.

— Dr. Hendrix, mi-a spus el după a doua şedinţă consacrată explicării acestui exerciţiu, nu pot să înţeleg despre ce e vorba. Ce să fac?

Am schimbat tactica explicării instrucţiunilor încă o dată, asigurându-mă că fuseseră clar înţelese. Cu toate cestea, ştiam că lipsa lui de înţelegere era o mască ce ascundea incapacitatea de a cere ceva care îi făcea plăcere. Pentru a-l ajuta să treacă peste bariera emoţională, i-am spus că, deşi părea că a-i cere soţiei să facă unele lucruri drăguţe pentru el era exclusiv în avantajul lui, era totodată un mod prin care soţia putea să înţeleagă cum să devină o persoană mai afectuoasă - ceea ce s-a dovedit a fi adevărat. Când exerciţiul a fost pus într-un context mai puţin autosuficient, el a înţeles rapid în ce consta acesta. în acest fel, a fost capabil să ceară încheierea unui armistiţiu cu demonul din el care îi spunea că nu merita să fie iubit. A scos imediat un pix şi în numai câteva minute a întocmit o listă cu 26 de lucruri care i-ar fi plăcut ca soţia lui să le facă pentru el.

Deseori, izolatorilor le este greu să ducă la capăt acest exerciţiu. Ei vor să coopereze, dar nu se pot gândi la nimic ce ar putea să facă partenerii pentru ei; nu par să aibă niciun fel de nevoi sau dorinţe. De fapt, se ascund în spatele scutului psihic ridicat încă din vremea copilăriei, pentru a se proteja de părinţii autoritari. Au descoperit devreme în viaţă că un mod de a-şi menţine sentimentul autonomiei în preajma părinţilor intruzivi era să-şi păstreze gândurile şi sentimentele pentru ei înşişi. Când i-au lipsit pe părinţii lor de aceste informaţii preţioase, aceştia au fost mai puţin capabili să le invadeze spaţiul. După o vreme, mulţi izolatori fac un ultim act disperat şi îşi ascund sentimentele de ei înşişi. în cele din urmă, cel mai sigur este să nu ştii.

Se întâmplă de multe ori, după cum am amintit mai devreme, ca izolatorii să recreeze involuntar lupta din vremea copilăriei

 căsătorindu-se cu fuzionişti, persoane care au o nevoie de intimitate nesatisfăcută. în acest mod, ei perpetuează conflictul care i-a măcinat în copilărie - nu ca pe o reinterpretare inutilă a trecutului sau ca pe o dependenţă nevrotică de suferinţă, ci ca pe un act inconştient care urmăreşte să rezolve unele nevoi umane esenţiale. Când un cuplu de tipul fuzionist- izolator pune în practică reromantizarea, acest exerciţiu se finalizează cu o dihotomie previzibilă. Izolatorul abia dacă suplimentează lista cu una sau două cerinţe, în vreme ce fuzionistul, cuprins de frenezie, scrie o listă lungă de „aş vrea". Pentru observatorul obişnuit, se pare că izolatorul este un individ autosuficient, cu puţine nevoi, iar fuzionistul are dorinţe nelimitate. Adevărul este că ambii au o nevoie identică de a fi iubiţi şi de a simţi că altcuiva îi pasă de ei, dar se întâmplă ca unul dintre ei să fie mai în contact cu aceste sentimente în comparaţie cu celălalt.

Oricare ar fi motivul pentru care o persoană opune rezistenţă acestui exerciţiu, reţeta mea este aceeaşi: „Continuaţi să practicaţi exerciţiul exact aşa cum vi s-a prescris. Chiar dacă vă va provoca

anxietate, menţineţi ritmul. Performaţi din ce în ce mai intens şi într-un mod mai agresiv decât înainte. Până la urmă, anxietatea va dispărea". Alocând suficient timp şi suficiente repetări, creierul se va putea adapta la o realitate diferită. Persoana cu o slabă stimă de sine poate să-şi modeleze treptat o identitate cu adevărat pozitivă. Izolatorul are şansa de a descoperi că împărtăşirea unor dorinţe secrete nu îi compromite independenţa. Frica de noi comportamente face loc plăcerii pe care acestea o stimulează şi ele încep să fie asociate cu siguranţa şi viaţa. Exerciţiul de manifestare a unui comportament plin de grijă protectoare devine un instrument confortabil, de încredere pentru dezvoltarea personală.

Înţelegere şi schimbare comportamentală

Acest exerciţiu de manifestare a unui comportament iubitor şi alte câteva exerciţii despre care veţi citi în capitolele următoare m-au convins că înţelegerea şi schimbarea comportamentală devin aliaţi de nădejde. Nu este suficient ca partenerii să înţeleagă scopurile inconştiente pe care le aduce fiecare în relaţia lor; doar înţelegerea nu vindecă rănile din copilărie. Nici nu ajunge să introducem schimbările comportamentale într-o relaţie fără ca acele cupluri să înţeleagă motivele din spatele lor. în ambele cazuri, cuplurile experimentează doar o evoluţie limitată. Din experienţa proprie, am învăţat că cea mai eficientă formă de terapie este cea care combină ambele şcoli de gândire. Pe măsură ce veţi afla mai multe despre motivaţiile voastre inconştiente şi veţi transforma această înţelegere în comportamente de susţinere, veţi pune bazele unei relaţii mai conştiente şi, în cele din urmă, mai satisfăcătoare.

Capitolul 9

s4 Vi CT AOAŞTEFL MAI ŞINELE ŞL P1BTENEBUL

Şi veţi cunoaşte adevărul, iar adevărul vă va face liberi.
Evanghelia după Ioan, 8: 32

Cu toate că fiecare dintre noi este de acord, în principiu, cu faptul că partenerul nostru are propriile opinii şi propriile percepţii pertinente, pe plan emoţional suntem mai puţin dispuşi să acceptăm acest adevăr simplu. Ne place să credem că lumea există aşa cum o percepem noi. Când partenerul nostru nu este de acord cu noi, devine tentant să crezi că este greşit informat sau că are un punct de vedere deformat. Cum altfel ar putea să se înşele atât de mult?

Cum BINE

Anumite persoane sunt în mod special prizonierele propriilor opinii despre lume, adânc înrădăcinate în gândirea lor. Aşa a fost cazul unuia dintre clienţii mei, Gene. Director al unei corporaţii de succes, era o persoană inteligentă şi obişnuită să-i domine pe cei din jur cu forţa deosebită a intelectului său. îşi eclipsa total soţia, pe Judy, o femeie delicată şi cumsecade, care stătea alături de el cu capul lăsat şi cu umerii aplecaţi, părând mai degrabă un copil pedepsit.

Printre obiectivele mele din primele şedinţe de terapie a fost să-i ridic moralul lui Judy, astfel încât să poată căpăta suficient curaj ca să-şi exprime opiniile în faţa impunătorului său soţ (în manualele de psihologie, această strategie se numeşte „implementarea echilibrului

terapeutic")- De obicei, îndată ce ea articula câteva propoziţii, Gene obişnuia să se năpustească asupra ei cu o replică acidă şi să respingă orice afirma soţia sa. „E o minciună sfruntată! Nu este nici pe departe adevărat!" obişnuia el să-i arunce, cu năduf. Apoi, obiceiul lui era să se lanseze într-o tiradă de apărare a propriei poziţii. Concluzia suna de fiecare dată la fel: „Aceasta nu este doar părerea mea, dar şi a dr. Hendrix. Este adevărul gol-goluţ!" Şi el credea, într-adevăr, că opinia lui era singura pertinentă, că numai el înţelegea cum stau lucrurile în realitate.

Era inutil să încerc să-l conving prin cuvinte cât de îngustă era perspectiva sa; aş fi deturnat dialogul nostru în direcţia unei dezbateri de ţinută oratorică şi nu mă îndoiam cine ar fi câştigat. Totuşi, la începutul celei de-a opta şedinţe de terapie, mi-a venit brusc o idee inspirată. Judy tocmai se aventurase să exprime o opinie despre o recentă întâlnire dintre Gene şi tatăl său. După câte se părea, ea, Gene şi socrul ei ieşiseră în oraş să ia cina împreună, iar tatăl lui Gene îi spusese acestuia ceva care îi rănise orgoliul. Percepţia lui Judy era că tatăl lui Gene încercase să exprime o critică destul de constructivă; percepţia lui Gene era că tatăl lui fusese nemilos şi duşmănos. „Te înşeli din nou, Judy!" a spus solemn Gene. „Cum se poate să fii atât de oarbă?"

Le-am întrerupt conversaţia şi le-am spus că doream să lase deoparte pentru o clipă diferenţele de opinie şi să petreacă zece minute ascultând un fragment de muzică clasică, o înregistrare a Sonatei pentru vioară şi pian în la minor a lui Cesar Franck, pe care se întâmpla să o am în cabinetul meu. Am introdus banda în casetofon şi i-am invitat să asculte acordurile muzicii şi să acorde

 atenţie imaginilor care le veneau în minte. Amândoi erau un pic nedumeriţi de cererea mea şi am simţit nerăbdarea lui Gene: cum era posibil ca audiţia unui fragment muzical să le rezolve problemele? Dar Gene căpătase destulă încredere în mine ca să mă lase să-mi desfăşor în voie şedinţele de terapie; îşi închipuia că trebuie să existe un motiv pentru propunerea mea insolită.

Toţi trei am luat loc şi am ascultat acordurile muzicii. Am oprit banda după a doua suită şi, ştiind prea bine că mergeam pe un teren minat, le-am cerut pur şi simplu lui Judy şi lui Gene să îmi spună ce credeau despre muzica pe care o ascultaseră.

Gene a vorbit primul.

— Ce piesă minunată! a spus el. Atât de lirică! Mi-a plăcut în mod special partea interpretată la vioară în prima suită muzicală!

A fredonat câteva măsuri, iar eu am fost impresionat de capacitatea sa de a-şi aminti notele şi de a le fredona în gama potrivită. Printre numeroasele lui calităţi, se pare că avea şi ureche muzicală.

— O linie melodică atât de frumoasă! a continuat el. Din- tr-un anumit motiv, imaginea care mi-a venit în minte a fost cea a oceanului. Anumite tonalităţi muzicale mi-au amintit de o sonată de-a lui Debussy. Chiar dacă Franck este mai puţin impresionist, în muzica lui există aceeaşi catifelare senzuală. Probabil are legătură cu moştenirea lui franceză.

M-am întors spre Judy şi am întrebat-o care era părerea ei.

— E ciudat, a răspuns ea cu o voce atât de stinsă, încât am făcut eforturi să o pot auzi. Am avut un sentiment diferit ascultând acest fragment muzical.

— S-a cuibărit mai adânc în scaunul tapițat cu piele, dând semne clare că nu avea de gând să detalieze cele spuse. Cum ar fi putut ea să se ridice la nivelul soțului ei, făcând aprecieri ca un adevărat cunoscător?Spune-mi ce ai vizualizat în muzica pe care ai ascultat-o, Judy, am încurajat-o eu. Aș vrea să știu la ce te-ai gândit și tu.

— Ei bine, a spus ea dregându-și glasul, această muzică mi s-a părut puțin cam furtunoasă. Mai ales partea interpretată la pian. Toate acele acorduri mi-au creat imaginea unor nori prevestitori de furtună și vânt și a unui cer care se întunecă.

— Iubito, ce te face să crezi că a fost atât de dramatic? a întrebat-o Gene pe un ton condescendent, rezervat pentru soția sa. Era cât pe ce să aținesc, atât era de liniștitoare. Ascultă muzica asta cu mai multă atenție, Judy, și vei înțelege ce vreau să spun. A fost menită să fie una dintre cele mai lirice piese de muzică scrise vreodată. Nu sunteți de aceeași părere, dr. Hendrix?

(La fel ca multe persoane, își petrecea mare parte din timpul alocat ședinței încercând să-și facă terapeutul să vadă din perspectiva lui).

— Ba da, Gene, i-am răspuns eu îndatoritor. Am simțit că melodia asta e blândă, are o tușă romantică pe alocuri foarte liniștitoare.

M-am întors spre Judy și i-am spus:

— Dar, în același timp, sunt de acord și cu cele spuse de tine, Judy. Anumite părți păreau inspire pasiune și dramatism. Cred că împărtășesc părerile amândurora

Gene începuse să bată darabana pe brațul scaunului.

— Mi-a venit o idee! am spus eu. Ce-ar fi să ascultați amândoi înregistrarea din nou, dar de data aceasta aș vrea să încercați să descoperiți dovezi care să susțină punctul de vedere al partenerului vostru. Gene, aș dori să fii atent la tensiunea dramatică; Judy, vezi dacă poți să descoperi tușele mai suave, mai poetice!

Am pus din nou banda în casetofon, iar ei au ascultat piesa a doua oară. încă o dată, i-am întrebat care erau părerile lor. De

 data aceasta, și Gene, și Judy au auzit anumite acorduri specifice din sonată, care le scăpaseră anterior. Gene a făcut o observație interesantă. Prima oară când ascultase sonata, a spus el, atenția îi fusese în mod instinctiv atrasă de vioară. Când s-a concentrat pentru a acorda mai multă atenție interpretării pianului, a putut să înțeleagă de ce el și Judy avuseseră reacții atât de diferite la început.

— Există multă tensiune adunată în muzică, a recunoscut el, îndeosebi în acele arpegii interpretate la pian la începutul celei de-a doua suite. Un anumit pasaj superb îmi scăpase la prima audiție. Probabil că îmi fugise mintea în altă parte. Acum pot înțelege de ce s-ar putea crede că piesa este furtunoasă.

în acest timp, Judy reușise să înțeleagă prima impresie pe care o lăsase muzica asupra lui Gene. Muzica nu i se păruse atât de copleșitoare la cea de-a doua audiție.

— Sunt câteva părți plăcute, liniștite, a zis ea. De fapt, întreaga suită de la început avea într-adevăr un tempo destul de liniștit.

Prin faptul că ascultaseră muzica din perspectiva celuilalt, cei doi au înţeles că acea sonată era o piesă muzicală mai bogată faţă de ce

percepuseră la început fiecare în parte. Existau pasaje liniştite şi pasaje dramatice; era o lucrare muzicală complexă, multi- faţetată.

— Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă am putea sta de vorbă cu muzicienii care au interpretat-o şi am afla care sunt impresiile lor - s-a întrebat Gene -, iar după aceea am discuta cu un critic muzical? Pariez că fiecare dintre ei ar putea să aducă o contribuţie substanţială la înţelegerea acestei piese muzicale. Sonata ar câştiga atunci o profunzime şi mai mare.

Nu se putea să fiu mai încântat, în vreme ce urmăream felul în care decurgea discuţia; câştigasem pariul.

— Exact asta speram că veţi observa, m-am adresat eu lui Gene. Exact acesta este scopul exerciţiului. Dacă amândoi aţi privi totul în acelaşi mod lipsit de prejudecăţi, aţi putea să înţelegeţi două lucruri: primul, faptul că fiecare din voi doi are propriul lui punct de vedere pertinent; al doilea, că realitatea este mai bogată şi mai complexă decât vă veţi da seama vreodată. Tot ce puteţi face este să vă formaţi impresii despre lume - să surprindeţi din ce în ce mai multe instantanee, de fiecare dată urmărind să vă apropiaţi mai mult de adevăr. Un lucru este sigur: dacă vă veţi respecta reciproc părerea şi o veţi percepe ca pe o modalitate de a o îmbogăţi pe a voastră, veţi fi capabili să câştigaţi o perspectivă mai clară, mai exactă a imaginii de ansamblu.

Având în vedere noul lor spirit de cooperare, i-am îndrumat pe Gene şi pe Judy să revină la discuţia despre confruntarea lui Gene cu tatăl său. Gene era capabil să accepte că existase o anumită intenţie de bunăvoinţă în spatele atitudinii critice a tatălui său. Poate că trecuse cu vederea bunele intenţii ale tatălui său, exact aşa cum trecuse cu vederea partitura pianului din sonata lui Cesar Franck. în schimb, Judy câştigase o conştientizare mai mare a tensiunii ce dura de mult timp între tată şi fiu. Când a revizuit la nivel mental conversaţia purtată în timpul mesei în contextul trecutului frământat dintre Gene şi tatăl său, a putut să înţeleagă de ce soţul ei fusese supărat pentru ceea ce ei i se păruse la început a fi o simplă remarcă inofensivă, bine-intenţionată. Dintr-odată, cei doi aveau o viziune binoculară şi nu una monoculară.

SURSE ASCUNSE DE CUNOAŞTERE

Când acceptaţi că percepţiile voastre sunt limitate şi deveniţi mai receptivi la adevărul percepţiilor partenerului vostru, o lume întreagă vi se deschide. în loc să percepeţi opiniile divergente ale

partenerului ca pe o sursă de conflict, înţelegeţi că acestea sunt o sursă de cunoaştere: „Ce vezi tu, iar eu nu văd?"; „Ce ai înţeles tu, iar eu mai trebuie să înţeleg?". Relaţiile vă oferă oportunitatea de a fi şcoliţi în permanenţă pentru a înţelege propria voastră realitate şi realitatea celeilalte persoane. Fiecare dintre interacţiunile voastre conţine un sâmbure de adevăr, o sclipire intuitivă, o privire revelatoare aruncată în profunzimea secretă a integralităţii voastre originare. Pe măsură ce adăugaţi mai multe elemente fondului de cunoaştere în continuă dezvoltare, voi generaţi

iubirea realităţii, bazată pe adevărul recent conştientizat despre voi înşivă şi despre partenerul vostru, nu pe o iluzie romantică.

În Capitolul 6 am discutat despre mai multe domenii specifice în care vă puteţi îmbogăţi cunoaşterea. Aveţi oportunitatea de a deveni mai conştienţi de motivele ascunse pe care le aduceţi în relaţia voastră, de trăsăturile voastre de caracter respinse, de universul interior al partenerului vostru şi de potenţialul vindecător a relaţiei voastre. După cum puteţi observa din această scurtă scenă care a prezentat o secvenţă din relaţia lui Judy şi Gene, dobândirea acestor informaţii depinde într-o mare măsură de disponibilitatea voastră de a preţui şi percepţiile celuilalt şi de a învăţa din ele. Odată ce amândoi demonstraţi dorinţa de a vă extinde concepţiile individuale despre lume, detaliile vieţii de zi cu zi devin o sursă preţioasă de informaţii.

O zonă deosebit de fertilă pentru sondarea şi culegerea de informaţii ascunse sunt criticile verbalizate sau neverbalizate ale partenerului vostru: „Niciodată nu vii acasă la timp"; „Niciodată nu pot să mă bazez pe tine"; „De ce nu te gândeşti şi la mine?"; „Eşti atât de egoist!". Când faceţi astfel de afirmaţii, credeţi că ele sunt descrieri exacte ale partenerului vostru. în realitate, acestea sunt de multe ori descrieri ale unor părţi din voi.

Să aruncăm o privire asupra acestui exemplu şi să vedem cât de multe informaţii pot fi spicuite dintr-o plângere repetată, emoţională. Să presupunem că o femeie îşi critică în mod frecvent partenerul pentru că este dezorganizat: „Eşti atât de împrăştiat mereu! Niciodată nu mă pot baza pe tine!". Când partenerul său îi cere câteva exemple, ea îi dă replica: „Eşti groaznic când trebuie să planificăm ce ne trebuie pentru vacanţă. Nu ştiu cum faci, dar ai darul să uiţi lucrurile indispensabile când mergem cu cortul în excursie. Niciodată nu-ţi aminteşti zilele de naştere ale copiilor. Şi ai obiceiul să laşi o mizerie de nedescris în bucătărie ori de câte ori te apuci să găteşti!". Deloc surprinzător, răspunsul pe care bărbatul îl dă în mod automat la acest val de acuzaţii este negarea totală, urmată de contracararea criticilor aduse: „Nu este adevărat. Exagerezi. *Tu eşti* mai împrăştiată decât mine!".

Cum se poate transforma această discuţie aprinsă într-o informaţie utilă? în primul rând, bărbatul ar putea să înveţe ceva despre sine, dacă ar presupune că spiritul critic al partenerei sale conţine o urmă de adevăr; cei mai mulţi oameni sunt experţi în a găsi călcâiul lui Ahile al perechii lor. Din păcate, în acelaşi timp, cei mai mulţi oameni au tendinţa să furnizeze aceste informaţii preţioase într-o manieră acuzatoare, incitându-şi partenerul să pună în funcţiune imediat mecanismele de apărare. Dacă acest bărbat ar fi capabil să îşi învingă propria reacţie defensivă, ar putea să înţeleagă că există într-adevăr nu este bine organizat în multe aspecte ale vieţii sale; faptul că ne doare să auzim o observaţie critică se datorează în mare parte faptului că este o informaţie cât se poate de exactă. Dacă acest bărbat ar putea accepta adevărul ascuns în remarcile partenerei sale, ar deveni mai conştient de o importantă trăsătură respinsă. Acest lucru ar elimina nevoia sa de a proiecta această trăsătură înapoi asupra soţiei sale şi i-ar oferi, de asemenea, datele de care are nevoie pentru a evolua şi a se schimba.

Această remarcă despre informaţiile ascunse conţinute într-o observaţie critică pot fi exprimate sub forma unui principiu general.

principiul 1. Cele mai multe dintre criticile partenerului la adresa voastră au un fundament real.

Ce altceva ar putea învăţa cuplul din interacţiunea descrisă mai sus? Dacă femeia ar fi deschisă la minte, ar putea obţine informaţii preţioase despre propriile traume din copilărie. Ar putea face acest lucru urmând o procedură simplă. în primul rând, ar putea să aştearnă pe o foaie de hârtie toate criticile pe care i le-a adresat partenerului: „Tot timpul eşti aşa de împrăştiat!". După aceea, ar putea să răspundă la următoarele întrebări:

Cum mă simt când partenerul meu se comportă în acest fel?

Ce gândesc atunci când partenerul meu se comportă în acest fel?

Ce sentimente mai profunde ar putea să se ascundă în spatele acestor gânduri şi sentimente?

Am nutrit vreodată aceste gânduri şi sentimente când eram copil?

Traversând acest proces analitic simplu, ea ar putea stabili dacă într-adevăr comportamentul partenerului său i-a trezit amintiri puternice din copilărie. Să presupunem că exerciţiul o ajută pe această femeie să descopere că părinţii săi au fost mereu dezorganizaţi şi că au avut prea puţin timp sau energie pentru a acorda atenţie nevoilor ei. Nu este deloc surprinzător faptul că, atunci când partenerul ei se comportă într-un mod similar, ea este dominată de aceleaşi frici pe care le avea când era copil. Aşadar, copleşită de valul de critici din partea partenerului, ea rosteşte aceleaşi cuvinte deznădăjduite din copilărie: „De ce nu are nimeni grijă de mine?"

Această concluzie ne conduce la cel de-al doilea principiu general.

Principiul 2. Multe dintre criticile voastre repetate, emoţionale, adresate partenerului, reprezintă o exprimare mascată a nevoilor voastre neîmplinite.

Din arsenalul de critici mai poate fi extrasă una care de obicei necesită o introspecţie detaliată şi susţinută. Este posibil ca întregul arsenal de critici adresate de femeie partenerului ei să fie o declaraţie pertinentă, ce se referă la ea însăşi. Cu alte cuvinte, în timp ce ea îşi mustră perechea pentru lipsa lui de organizare, poate că ea însăşi este la fel de dezorganizată ca el. Pentru a afla dacă aşa stau lucrurile, ea şi-ar putea pune singură o întrebare cu caracter general: „Cât de mult mi se aplică observaţia critică pe care i-o fac partenerului meu?". Ar trebui să ţină minte că felul ei de dezorganizare ar putea fi destul de diferit faţă de *modus operandi* al partenerului ei. Se poate ca ea să păstreze bucătăria impecabil de curată, de exemplu, şi să fie un geniu în planificarea minuţioasă a vacanţelor - aspecte în care lui îi este greu să se descurce -, dar poate că îi vine greu să îşi ierarhizeze sarcinile la locul de muncă în funcţie de importanţa lor sau să gestioneze bugetul familiei. Odată ce a câştigat această nouă perspectivă, ea şi-ar putea da seama seama dacă a încercat sau nu să respingă o parte negativă din ea însăşi marginalizând-o, proiectând-o asupra partenerului ei şi după aceea criticându-l din cauza acesteia. Dacă a constatat că aşa s-a întâmplat, ar putea să deţină informaţiile de care are nevoie pentru a-şi permite singură să separe propriile ei trăsături negative de ale partenerului său:

„Sunt dezorganizată în acest mod specific; partenerul meu este dezorganizat în celălalt mod specific". în termeni psihologici, ea ar putea să-şi „asume" şi să-şi „retragă" proiecţiile. Iisus

 Hristos a spus: „Scoate întâi bârna din ochiul tău şi atunci vei vedea să scoţi paiul din ochiul fratelui tău"*.

Aceasta concluzie ne conduce la cea de-a treia observaţie despre spiritul critic.

Principiul 3. O parte dintre criticile repetitive, emoţionale ale partenerului vostru ar putea fi o descriere exactă a unei părţi respinse din voi înşivă.

Adesea, când o critică recurentă nu este o descriere a unei părţi respinse din sine, aceasta reprezintă o descriere a unui alt aspect inconştient - şinele pierdut. Dacă această femeie şi-ar analiza comportamentul şi ar constata despre că este extrem de bine organizată în toate aspectele vieţii sale, arsenalul ei de critici la adresa soţului ar putea să fie o dorinţă inconştientă de a fi *mai puţin* organizată - mai relaxată, mai flexibilă şi mai spontană. Când ea îşi critică soţul pentru că acesta se comportă într-un mod dezinvolt, nepăsător, poate că de fapt, în adâncul fiinţei, ea resimte aspiraţia lui către libertate. Când partenerii se critică reciproc pentru că sunt prea energici, prea sexy, prea copilăroşi, prea devotaţi muncii lor, ei ar putea să identifice astfel o zonă nedezvoltată sau refulată a propriului psihic. Acum am ajuns la cel de-al patrulea şi ultimul principiu.

Principiul 4. O parte din criticile pe care le adresaţi partenerului vostru v-ar putea ajuta să vă identificaţi propriul sine pierdut.

în următorul capitol, în exerciţiul numit Dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului, vă voi prezenta cum trebuie săEvanghelia după Matei 7: 5. (n.tr.) asimilaţi informaţiile pe care le spicuiţi din criticile reciproce şi să le transformaţi într-un proces eficient, generator de dezvoltare personală.

ÎNŢELEGEREA UNIVERSULUI INTERIOR AL PARTENERULUI VOSTRU

După cum am văzut, analiza atentă a criticilor voastre la adresa partenerului se dovedeşte a fi un mod excelent de a strânge informaţii despre voi înşivă. Cum puteţi să vă îmbogăţiţi sfera cunoaşterii despre universul interior al *partenerului*? Răspunsul constă în îmbunătăţirea unor canale de comunicare. Pe parcursul relaţiei voastre, partenerul v-a oferit mii de mărturisiri despre gândurile, sentimentele şi dorinţele sale, dar voi aţi înregistrat doar o mică parte din această bogăţie de informaţii. Pentru a adânci nivelul de înţelegere a realităţii subiective a partenerului vostru, aveţi nevoie să vă antrenaţi să ascultaţi şi să comunicaţi într-un mod mai eficient.

m

în acest scop, este util să cunoaşteţi câte ceva despre semantică, ştiinţa care se ocupă cu descrierea semnificaţiei cuvintelor. Chiar dacă şi voi, şi partenerul vostru vorbiţi aceeaşi limbă, fiecare dintre voi locuieşte într-o lume idiosincrasică, populată cu semnificaţii personale. Faptul că aţi crescut în familii diferite, având experienţe de viaţă diferite, v-a făcut să dezvoltaţi lexicoane distincte. Alegând un exemplu foarte simplu, vă propun să analizăm ce ar putea să însemne, în două familii diferite, aceste cuvinte simple: „Hai să jucăm o partidă de tenis!". în familia A, definiţia completă, nespusă a acestei propoziţii este: „Hai să înşfa- căm prima rachetă uzată pe care o găsim, să mergem pe jos până în parcul

din cartier şi să facem schimb de mingi până când unul dintre noi va dori să se dea bătut. Regulile trec pe planul doi; ce contează este mişcarea

fizică". însă în familia B propoziţia „Hai

să jucăm o partidă de tenis!" are o semnificaţie destul de diferită. Ea înseamnă: „Hai să ne rezervăm un teren într-o sală închisă, la clubul privat unde avem abonament, să punem la treabă rachetele noastre de două sute de dolari bucata şi să jucăm un meci de tenis strâns, competitiv, până când se va vedea clar cine este câştigătorul". Mark, crescut în familia A, va fi luat prin surprindere de agresivitatea şi hotărârea pe care soţia sa, Susan, crescută în familia B, le aduce în felul în care se angajează în joc.

Un exemplu mai puţin comun ar putea consta în detalierea asocierilor pe care Mark şi Susan le-ar putea broda pe marginea enunţului „Hai să vorbim despre asta". Să presupunem că în familia lui Susan „Hai să vorbim despre asta" înseamnă: „Toţi adulţii se aşază în jurul mesei şi discută calm şi raţional despre acest subiect, expunând diverse opinii, până când alcătuiesc, de comun acord, un plan de acţiune". în familia lui Mark, aceleaşi cuvinte înseamnă: „Deocamdată vom vorbi pe scurt despre subiectul ăsta şi apoi o să reluăm discuţia mai târziu". Abordarea mai degajată tipică familiei lui Mark îşi are esenţa în filosofía conform căreia chiar şi cele mai dificile probleme se rezolvă de la sine odată cu trecerea timpului. Când Susan îi propune lui Mark să „vorbească despre" faptul că fiul lor ia note proaste la şcoală, iar Mark rosteşte câteva propoziţii şi după aceea porneşte televizorul, ea se simte furioasă. în schimb, Mark se va simţi nedumerit când Susan trânteşte uşa în urma ei şi nu se mai întoarce acasă timp de câteva ore. Cu ce a greşit? A greşit când a presupus că el şi soţia sa împărtăşesc acelaşi limbaj nerostit.'

NEGAREA

în afara problemei limbajului idiosincrasie, există şi alte obstacole în calea comunicării. Probabil că cel mai răspândit mecanism este negarea: pur şi simplu refuzaţi să credeţi ce spune partenerul vostru. îmi vine în minte un exemplu recent. Joseph şi Amira au venit la unul dintre workshopurile mele de weekend. Joseph este un ziarist în vârstă de patruzeci de ani, iar Amira, o actriţă de filme pentru televiziune, în vârstă de douăzeci şi cinci de ani. Amândoi arată bine, sunt cu o carieră înfloritoare. Sâmbătă seara, cam pe la jumătatea seminarului, cauza principală a conflictului dintre ei a ieşit la iveală. Pe parcursul discuţiei, Joseph s-a oferit să vorbească despre faptul că îşi dorea cu disperare să aibă copii.

— Voi fi prea bătrân pentru a mai fi tată, se lamenta el.

însă Amira dorea să mai aştepte. Cariera ei tocmai acum îşi lua avânt, iar ea nu voia să îşi întrerupă cariera, ca să aibă un bebeluş, până ce nu va fi trecut de treizeci de ani. Susţinea că îi spusese lui Joseph înainte de a se căsători că nu o interesa să îşi întemeieze o familie decât mai târziu.

— Mi-am pus în minte clar acest lucru şi i-am spus şi lui de nenumărate ori. Dar nu m-a ascultat. Ar fi trebuit să port un tricou inscripţionat cu mesajul *Nu sunt pregătită să am copii.*

Joseph a recunoscut că, într-adevăr, Amira îşi exprimase clar părerea în faţa lui, dar se convinsese singur că nu vorbea serios.

— Eram sigur că se amăgea singură. Cum putea un rol minor într-un serial de televiziune să fie mai important decât maternitatea?

Satisfacerea nevoii sale stringente de a avea copii era atât de importantă pentru el, încât nesocotise priorităţile soţiei sale.

Fiecare dintre noi avem numeroase asemenea „zone sensibile" subterane în relaţiile noastre, locuri în care aşteptările noastre cu privire la partener sunt în contradicţie cu realitatea. Când partenerii noştri se comportă în moduri care nu au nicio legătură cu perspectiva noastră idealizată despre ei, avem la îndemână un

 arsenal care ne ajută să ne păstrăm iluziile. Suntem în stare să-i condamnăm: „Eşti o persoană îngrozitoare (nerecunoscătoare, insensibilă, grosolană, stupidă, ranchiunoasă, neavizată, de o ignoranţă crasă, grobiană etc.), dacă eşti capabil să simţi în acest fel." Suntem în stare să-i „educăm": „Nu cred că simţi într-adevăr asta. De fapt, simţi...". Suntem capabili să-i ameninţăm: „Dacă nu te răzgândeşti, să ştii că ...". Suntem în stare să-i ignorăm: „Aha. Foarte interesant. După cum spuneam ...". Şi suntem în stare să-i analizăm: „Ai asemenea gânduri şi sentimente inacceptabile din cauză că, în urmă cu mulţi ani, mama ta . . .". Prin toate aceste răspunsuri, încercăm să subminăm simţul de sine al partenerilor noştri şi să-l înlocuim cu al nostru - o iluzie egocentrică. Din păcate, exact asta li s-a întâmplat partenerilor noştri în copilărie, în zeci de moduri, cei care au avut grijă de ei le-au spus: „Doar unele dintre sentimentele voastre sunt justificate. Doar o parte din comportamentele voastre sunt îngăduite". în loc să ne ajutăm partenerii să-şi vindece acest handicap emoţional, noi îi rănim în continuare.

Dialogul Imago

Pentru a depăşi această situaţie dramatică, trebuie să învăţăm un nou mod de gândire, care, după cum veţi vedea curând, este totodată un nou mod de cunoaştere. Lucrând alături de Helen şi de colegii mei care practică Terapia Imago, am dezvoltat treptat un exerciţiu numit „Dialogul Imago". Dialogul Imago implică trei etape diferite - oglindirea, validarea şi empatia.

Dialogul Imago are multiple funcţii în cadrul fundamentării unui parteneriat conştient. în primul rând, el vă concentrează atenţia asupra cuvintelor pe care le rosteşte partenerul vostru. Dacă sunteţi aidoma celor mai mulţi oameni, nu acordaţi atenţie deplină în momentul în care partenerul vă vorbeşte. Deşi ar trebui să-l ascultaţi, voi reacţionaţi la impactul cuvintelor pe care le auziţi: „Partenerul meu tocmai a spus că îşi doreşte să plece singur în vacanţă. Ce înseamnă asta? Oare vrea să petreacă mai puţin timp în preajma mea? Are de gând să întâlnească pe altcineva?" într-un fel, ascultaţi felul în care reacţionaţi. Când vă concentraţi atenţia asupra reacţiei voastre interne şi nu asupra cuvintelor pe care le rosteşte partenerul, acesta simte o lipsă de conectare. în al doilea rând, când ascultaţi cu atenţie şi după aceea îl întrebaţi ce semnificaţie au acele cuvinte pentru el, descoperiţi că de fapt trăiţi cu o altă persoană, cineva a cărui experienţă interioară este foarte diferită de a voastră. Această conştientizare este numită „diferenţiere" şi este o

precondiţie necesară pentru o relaţie sigură, intimă, în vreme ce în natură există multe similitudini - de exemplu, frunzele aceluiaşi copac

sunt foarte asemănătoare una cu cealaltă nu există două frunze identice. Diferenţa este o realitate a naturii. Când presupuneţi că partenerul vostru este identic cu voi, de fapt îi negaţi existenţa. într-o relaţie sănătoasă, înţelegeţi că trăiţi alături de o altă persoană, care nu este o extensie a voastră. Partenerul vostru este un individ unic, a cărui perspectivă e la fel de pertinentă ca a voastră. Eşecul de a înţelege existenţa distinctă a celuilalt reprezintă sursa majoră de conflict dintre parteneri.

în cele din urmă, practicarea regulată a Dialogului Imago creează o conexiune emoţională profundă între voi şi partenerul vostru. Acest lucru este valabil în mod deosebit când între voi există un conflict. Folosirea acestui mod structurat de discuţie creează siguranţă emoţională, care este necesară pentru a avea o legătură de lungă durată. Când vă simţiţi în siguranţă, zidurile de apărare sunt desfiinţate. Deveniţi conştient de acele părţi din voi înşivă care au fost ascunse vederii începând din copilărie şi simţiţi că aveţi suficientă încredere în relaţia voastră pentru a le exprima:

„Sunt, într-adevăr, o persoană cu ureche muzicală"; „Sunt o persoană paşnică". Atunci când formulaţi aceste experienţe în cuvinte, ele sunt urzite din nou în ţesătura existenţei voastre şi „vă întregiţi". în cele din urmă, această experienţă se extinde dincolo de graniţele voastre personale şi contribuie la refacerea legăturii voastre cu universul. Când dialogul pe care îl purtaţi amândoi atinge acest nivel profund, el devine o experienţă spirituală. Când vă conectaţi la nivelul relaţiei personale, de fapt vă conectaţi la nivelul cosmic cu transcendentul.

CEI TREI PAŞI CARE COMPUN DIALOGUL IMAGO

Vă propun să aruncăm o privire mai atentă asupra celor trei etape care compun Dialogul Imago. Prima este numită „oglindirea". Când unul dintre voi are ceva important de spus, începeţi prin a formula acel gând sau sentiment printr-o frază scurtă, care începe invariabil cu „Eu". De exemplu: „Eu nu am niciun chef să-ţi pregătesc masa de seară, când ştiu că nu apreciezi cât efort depun". Partenerul vostru reformulează fraza cu propriile cuvinte şi după aceea se întreabă dacă mesajul a fost corect recepţionat: „Vreau să verific dacă am înţeles ce vrei să spui. Ţi-a fost greu să-ţi dai toată silinţa să găteşti în fiecare seară, ştiind că eu nu îţi arăt cât de mult apreciez tot ce ai făcut. Am înţeles bine?". Repetaţi acest proces de reformulare până când partenerul vostru înţelege clar ce vreţi să spuneţi.

La fel ca multe dintre instrumentele pe care le folosim în Terapia relaţională Imago, oglindirea şi-a avut originile în relaţia mea cu Helen. într-una din zile, înainte să ne căsătorim, Helen şi cu mine începuserăm o discuţie care ne absorbise pe amândoi. Deşi nu eram mânioşi, fiecare dintre noi era decis să îşi comunice opinia. Brusc, Helen a făcut o pauză în timpul conversaţiei şi a spus: „Stop. Noi nu ascultăm ce spune celălalt. Mi-a venit o idee. Hai să vorbim şi să ne ascultăm pe rând. Poţi să vorbeşti cât timp eu te ascult. După aceea, am să-ţi spun ce am auzit de la tine. Apoi schimbăm rolurile. Eu o să vorbesc şi tu o să asculţi". Am

fost de acord şi, până la urmă, am avut o conversaţie benefică. De fapt, ne-am simţit neobişnuit de apropiaţi unul de celălalt.

Nu eram străin de importanţa actului de a asculta. în calitate de terapeut, mi-am făcut o practică din a asculta cu atenţie ce spun toţi clienţii mei. De asemenea, i-am încurajat pe partenerii cuplurilor să-şi facă o obişnuinţă din a asculta cât mai atent ce spune celălalt, dar am perceput întotdeauna oglindirea ca pe un mod de a-i ajuta să înţeleagă cuvintele celuilalt şi de a rezolva unele probleme punctuale. Până să am acea experienţă cu Helen, nu am conştientizat că oglindirea are un efect de vindecare mai profund: ea poate întări sentimentele de conexiune care sudează cuplurile, conferind valoare în şi prin sine.

După câţiva ani, am adăugat o altă etapă la exerciţiul Dialogului Imago. Odată ce partenerul care recepţiona înţelesese mesajul trimis de partenerul emiţător, l-am instruit pe receptor să adauge aceste cuvinte: „Mai ai să-mi spui ceva?" Acest enunţ îi oferea o şansă emiţătorului să dezvolte subiectul. „îmi ia cel puţin o oră să pregătesc masa de seară şi fac tot ce îmi stă în putinţă astfel încât cina noastră să arate bine şi să fie delicioasă. Mă simt trist(ă) când mănânci fără să spui nimic". Emiţătorul continuă adăugând mai multe informaţii până când nu mai are nimic de spus.

Pe parcursul lucrului meu terapeutic permanent cu cuplurile, am ajuns la concluzia că partea „spune-mi mai multe" din cadrul exerciţiului de oglindire este una dintre cheile succesului său garantat. Când îi cereţi partenerului să continue să vă vorbească, îi transmiteţi mesajul că vă pasă de experienţa lui interioară. Acest lucru întăreşte sentimentul de legătură strânsă dintre

 voi. Totodată, beneficiaţi şi într-un alt mod, deoarece câştigaţi suficient de multe informaţii despre partenerul vostru încât să îi puteţi înţelege mai bine opinia. în acest timp, partenerul vostru descoperă că, întrucât a fost încurajat să vorbească mai departe, acum au fost scoase la iveală anumite gânduri şi sentimente pe care înainte nu ar fi fost capabil să le exprime în cuvinte. Faptul că în cele din urmă le exprimă cu voce tare îl ajută pe partenerul vostru să le integreze în sentimentul său de sine şi să devină o fiinţă mai întreagă.

Cu toate că oglindirea este un proces destul de simplu, el este foarte diferit faţă de modul în care partenerii unui cuplu îşi vorbesc de regulă, fenomen care ar putea purta numele de „monolog paralel". E posibil ca renunţarea la vechile obiceiuri să necesite un volum mare de practică. Iată un exemplu de probleme des întâlnite pe care le întâmpină oamenii când practică exerciţiul de oglindire (este, totodată, un exemplu concludent pentru monologul paralel). Conversaţia a avut loc în timpul unui workshop Imago, după ce am cerut partenerilor unui cuplu să vină în faţa grupului şi să vorbească despre o problemă delicată, exact aşa cum ar face acasă. Cuplul care s-a oferit era format din doi tineri, Greg şi Sheila, care locuiau împreună de doar câteva luni. Greg a început conversaţia.

GREG: „Sheila, mă deranjează destul de mult faptul că fumezi şi aş vrea să ai mai multă grijă când fumezi în preajma mea."

Deoarece urma să îi familiarizez pe Sheila şi pe Greg cu exerciţiul oglindirii, Sheila şi-a urmat instinctele naturale şi a răspuns printr-un mecanism automat de apărare.

SHEILA: „Ştiai că fumez când m-ai rugat să ne mutăm împreună. Ai acceptat acest lucru la început. De ce mă critici întotdeauna? Ar trebui să mă accepţi aşa cum sunt. Ştii bine că încerc să reduc numărul ţigărilor."

Greg, care funcţiona pe pilot automat, i-a întors replicile cu un simţ critic accentuat. Conversaţia se transforma într-un meci de tenis.

GREG: „Apreciez faptul că faci eforturi să fumezi mai puţin. Dar mi se pare interesant că, atunci când venim aici, în locul unde este afişat anunţul „Fumatul interzis!", respecţi această regulă. Şi totuşi acasă simt că nu pot să mai respir din cauza mirosului de tutun care a pătruns în toată casa."

SHEILA: „Ei bine, asta nu e casa mea. Şi cred că am dreptul să fumez în propria mea casă!"

Sheila pronunţă cu o oarecare forţă acest ultim mesaj şi, ca urmare, se auziră câteva aplauze înflăcărate din mulţime. Scorul la break: 0-15. Era momentul să intervin pentru arbitraj.

HENDRIX: „OK. Haideţi să o luăm de la capăt şi să vedem dacă putem transforma totul într-un exerciţiu de conectare, nu de confruntare. Greg, ai vrea să repeţi afirmaţia pe care ai făcut-o la început?"

GREG: „Mă bucur într-adevăr că locuim împreună, dar în ceea ce priveşte faptul că fumezi, când am început să locuim sub acelaşi acoperiş nu mi-am dat seama cât de greu va fi pentru mine cu acest obicei al tău."

HENDRIX: „OK. Acum aş vrea să simplifici acest enunţ, aşa încât să fie mai uşor de înţeles."

GREG: „Să vedem... Faptul că tu fumezi mă deranjează. La început nu am crezut că aşa vor sta lucrurile, dar asta este situaţia."

HENDRIX: „Bun! Acum, Sheila, aş vrea ca tu să îl parafrazezi pe Greg, încercând să-i oglindeşti sentimentele şi gândurile fără să-l critici sau să te aperi. Apoi, aş vrea să îl întrebi pe Greg dacă ai înţeles corect ce a spus el."

SHEILA: „Chiar îmi pare rău că deranjez cu fumatul meu..."

HENDRIX: „Nu, nu vreau să-ţi ceri scuze. Gândeşte-te doar la ce spunea Greg şi arată-i că îi înţelegi şi îi accepţi sentimentele."

SHEILA: „Ar putea să repete ce a spus?"

GREG: „Faptul că fumezi mă deranjează. Nu am crezut la început că aşa va fi, dar mă deranjează."

HENDRIX: „Acum, încearcă să-i transmiţi lui feedbackul tău, încărcat de o căldură receptivă."

SHEILA: Cred că ar fi mai bine să renunţ la fumat! *(Se aud râsete din partea grupului).*

HENDRIX: „Inspiră adânc şi conştientizează faptul că el simte un anumit grad de disconfort faţă de unul dintre comportamentele tale. în loc să percepi ce spune el ca pe o critică la adresa comportamentului tău, ar fi mai bine să percepi că este vorba despre preocuparea

față de starea lui de bine. Indiferent dacă este sau nu justificat, el nu se simte în largul lui, iar ție îți pasă de el. Știu că este greu să faci asta în fața unei adunări de oameni și mai știu că te afectează puternic."

SHEILA: „Ce se poate face..."

HENDRIX: „Nu, nu încerca să rezolvi problema. încearcă doar să parafrazezi mesajul său și conținutul emoțional din spatele acestuia, astfel încât el să știe că înțelegi ce simte."

SHEILA: (*Trage adânc aer în piept).* „OK! Cred că am priceput acum. înțeleg că de fapt îl deranjează faptul că fumez, în general, nu înțelegi cât de mult te-ar putea deranja până când nu te muți cu cineva care are acest obicei. în acest moment, ești preocupat de această problemă care te deranjează. Asta voiai să spui?"

HENDRIX: „Excelent! Am auzit îngrijorarea lui Greg reflectată în vocea ta. Corespunde ce ai auzit cu spusele tale, Greg? Acum Sheila ascultă ce spui tu?"

GREG: „Da! *(Am văzut cum mușchii feței i se relaxează).* Exact așa mă simt. Ce ușurare! Este pentru prima oară când și-a dat osteneala să asculte ce îi spun."

Pe măsură ce se observa reacția lui Greg, simțeam o enormă satisfacție din partea lui pentru simplul fapt că îi erau auzite cuvintele, pentru că știa că mesajul lui fusese recepționat corect, exact așa cum fusese transmis. Acesta este un fenomen rar în cele mai multe relații. După demonstrația acestui exercițiu pentru grupurile participante la workshop, am trimis cuplurile înapoi în încăperile lor pentru a practica emiterea și receptarea unor enunțuri simple. în mod invariabil, acestea s-au întors la grup relatând fusese o experiență nouă, entuziasmantă. Este un privilegiu atât de neașteptat să constați că te bucuri de atenția deplină a partenerului tău!

Validarea

Odată ce cuplurile au ajuns să fie experte în practicarea tehnicii de oglindire reciprocă, le încurajez să treacă la următoarea etapă a Dialogului Imago, validarea. în această parte a exercițiului cuplurile învață cum să valideze logica internă a comentariilor

 pe le-au făcut fiecare despre celălalt. în principiu, cei doi își spun unul altuia: „Ceea ce spui are sens pentru mine. Pot să înțeleg cum gândești și de ce gândești așa".

Am avut primă și cea mai memorabilă experiență legată de validare în tinerețe. Era în anii '60 și fusesem trimis în Louisville, Kentucky, să fiu duhovnic într-un spital de boli nervoase, unde mă repartizaseră să mă ocup de secția pentru pacienții diagnosticați cu schizofrenie. La început, mi se făcuse un instructaj sumar, în principiu, mi se spusese: „Te duci acolo și relaționezi cu ei cât de bine poți". Pe măsură ce trecea timpul, urma să primesc tot mai multă asistență, dar în primele săptămâni am simțit că eram pe cont propriu. Unul dintre primii pacienți pe care am încercat să îi cunosc a fost un bărbat sfrijit, de vreo cincizeci de ani, pe care îl voi numi Leonard. îmi amintesc despre Leonard că era un fumător înrăit. îl vedeam întotdeauna învăluit în rotocoale de fum. Dar motivul pentru care imaginea lui a stăruit în mintea mea în toți acești ani este convingerea lui de nestrămutat că era Iisus.

— Bună, Leonard! i-am spus când ne-am cunoscut prima oară. Numele meu este Harville.

— Eu mă numesc Iisus - mi-a răspuns el plin de calm, rotindu-și ușor țigara între degete -, nu Leonard.

Am fost luat prin surprindere, dar mi-am ascuns reacția.

— Oh, eu sunt student la Teologie și de aceea am o noțiune diferită despre Iisus. Dar îmi face plăcere să te cunosc.

Pe măsură ce zilele treceau, mă simțeam atras de Leonard în principal fiindcă eram atât de fascinat de convingerea lui de nezdruncinat că era Iisus. Nu am încercat să-l conving că realitatea era alta, întrucât înțelegeam că ar fi fost inutil. îi studiam doar logica internă. în cele din urmă, Leonard a început să se simtă suficient de în siguranță cu mine, așa încât a început să îmi împărtășească din spusele vocilor din mintea lui. Când am descoperit ce anume îi spuneau vocile și când am aflat că pentru el acele voci erau la fel de reale precum cuvintele mele, părerea lui Leonard despre sine însuși ca fiind Iisus a început să capete sens pentru mine. Mă grăbesc să adaug că *eu* nu credeam că el este Iisus, dar înțelegeam de ce *el* credea asta. Devenise foarte logic.

A venit și ziua când am hotărât să mă adresez lui Leonard cu numele Iisus. Acest lucru nu mi s-a părut o blasfemie. Ba chiar mi se părea o formulă de adresare plină de respect. De ce să adaug mai multă tensiune în viața sa, când mintea lui era deja un câmp de luptă? Dacă *el* se credea Iisus, atunci aveam să-i cânt în strună, în dimineața aceea am mers la el și i-am spus:

— Bună, Iisuse!

Spre surprinderea mea, el mi-a răspuns:

— Nu sunt Iisus. Eu sunt Leonard.

Am bâlbâit ceva și apoi am protestat:

— Dar timp de săptămâni întregi mi-ai spus că ești Iisus!

— Da, a spus el, dar vocile din capul meu îmi spun acum că nu trebuie să fiu Iisus cu tine.

Validarea îl adusese cu un pas mai aproape de sănătatea psihică.

ADĂUGAREA ETAPEI DE VALIDARE DUPĂ OGLINDIRE

Când am început să lucrez cu cuplurile, exercițiul comunicării se oprea la etapa oglindirii. Nu le ceream să meargă mai departe și să valideze logica internă a mesajelor pe care și le trimiteau reciproc. Pe măsură ce am câștigat mai multă experiență, am început să înțeleg că validarea este o etapă vitală în cadrul procesului. îmi amintesc prima oară când i-am cerut unui cuplu să adauge vali-

darea după oglindire. Cei doi parteneri, cărora le voi spune Rita și Doug, aveau în jur de patruzeci de ani. Rita era profesoară la școală, iar Doug era agent de asigurări. Problema lor principală era neputința de a se conecta la nivel emoțional. Când Rita încerca să stea de vorbă cu soțul ei despre ceva important, Doug obișnuia să-i răspundă fără tragere de inimă și după aceea se izola emoțional. Cu timpul, am aflat că un motiv pentru care bătea în retragere era acela că adesea era critic la adresa ei, iar Doug încerca să evite să o critice permanent. în felul lui, el încerca să-și îmbunătățească relația, dar - lucru de înțeles - lipsa lui de disponibilitate

în a-i răspunde Ritei o înfuria la culme. Pentru a dobândi sentimentul conexiunii, după care tânjea, ea obişnuia să ridice glasul şi să-şi exagereze afirmaţiile până când, în cele din urmă, el avea să-i răspundă. în timp ce scriu aceste rânduri, aproape că mi-l imaginez pe Doug reacţionând la una dintre izbucnirile de mânie ale Ritei. Obişnuia să respire anevoios. Chipul lui se îmbujora. După aceea, avea obiceiul să-şi încrucişeze braţele şi să-şi încline corpul cât mai departe din calea ei. Dacă Rita nu înceta, atunci, într-un târziu, Doug obişnuia să-i dea replica. Din păcate, răspunsul lui era rece, avea un ton acuzator şi nu făcea altceva decât să arunce gaz pe foc.

Pentru a-i ajuta să iasă din acest tipar distructiv, i-am învăţat să practice exerciţiul oglindirii. A fost de un real ajutor, deoarece Rita trebuia să reducă viteza torentului său de cuvinte, iar Doug trebuia să rămână în legătură cu ea. Totuşi exerciţiul nu a avut genul de rezultate pe care eram obişnuit să le văd. Comunicarea lor s-a îmbunătăţit substanţial, însă între ei exista un sentiment de conexiune puţin întărit. Fiind în impas, mi-am amintit că într-o zi mă adresasem Ritei şi îi pusesem întrebarea: „Ce ţi-ai dori de la Doug şi nu primeşti?" Răspunsul ei a venit imediat. „îmi doresc să îmi spună că am dreptate. Că nu spun tâmpenii!" Mi s-a aprins pe loc beculeţul. Rita îşi dorea cel mai mult să fie auzită. Voia ca procesele ei de gândire să fie validate. îşi dorea ca soţul său să-i spună că opinia ei despre lume e corectă. M-am întors spre Doug şi l-am întrebat dacă i-ar surâde să adauge încă un pas la exerciţiul de oglindire. Imediat ce o parafraza în mod corect pe Rita, să-i spună că tot ce spunea ea avea sens pentru el. Doug a reflectat profund o clipă, după care a răspuns:

— Dar dacă pentru mine *nu* are sens ce spune ea?

I-am spus că nu era nevoie să fie de acord cu Rita sau să renunţe la propriul său punct de vedere ca să i le valideze pe ale ei; nu trebuia decât să uite pentru o clipă de opinia lui despre lume şi să facă un efort sincer de a le înţelege pe ale ei. Doug s-a gândit şi a răspuns că va încerca.

Rita a făcut o afirmaţie - nu îmi mai amintesc ce anume a spus -, iar Doug a parafrazat enunţul rostit de ea. în loc să aştepte ca eu să-i structurez următoarea parte a exerciţiului, Ritei i-au scăpat cuvintele:

— Ei, ce zici, Doug? Eşti de acord?

Pentru o singură dată, Doug a fost la fel de rapid.

— Nu, a spus el pe un ton agresiv, *nu* sunt de acord!

Rita a insistat:

— Dar *înţelegi*? Ce spun eu are sens? Crezi că am luat-o razna?

— Nu, nu cred că ai luat-o razna, i-a răspuns Doug, dar în mod sigur nu sunt de acord cu tine.

Rita s-a ridicat de pe scaun şi l-a apucat pe Doug de braţ.

— Atunci, ce spun eu are *sens* pentru tine?

Da, a recunoscut Doug, când privesc lucrurile din punctul tău de vedere, da, are sens. Doar că eu văd lucrurile într-un mod diferit.

 Nu voi uita niciodată felul în care a reacţionat Rita. S-a aruncat în genunchi în faţa lui Doug şi a început să plângă.

— Este tot ce voiam să aud! a spus ea. Nu am mai auzit asta nici de la tine, nici de la oricine altcineva! Nu am luat-o razna! Ce cred eu are

logică!

în sfârșit, cineva îi valida adevărul.

Chiar și astăzi sunt impresionat de agresivitatea cu care fiecare dintre noi își apără realitatea. Probabil că e ceva legat de frica noastră de pierdere a sinelui. Dacă eu văd lucrurile în felul tău, voi fi nevoit să renunț la perspectiva mea. Dacă eu împărtășesc experiența ta, voi fi nevoit să o invalidez pe a mea. Dacă ce spui tu este adevărat, atunci ce spun eu *trebuie* să fie fals. Nu poate exista decât un centru al universului, iar acest centru sunt eu! Dar dacă îmi adun tot curajul ca să renunț la propria mea opinie pentru o clipă și după aceea reușesc să înțeleg o parte infimă din realitatea ta, ceva miraculos se întâmplă. în primul rând, te vei simți mai în siguranță în preajma mea. Deoarece nu îți mai pun la îndoială perspectiva pe care o ai despre lume, poți începe să-ți slăbești mecanismele de apărare. Pe măsură ce vei face acest lucru, vei fi mai dornic să recunoști o parte din realitatea mea. Pentru că am renunțat la poziția mea centristă, ești mai dispus să renunți și tu la a ta. Spre surprinderea amândurora, o pasarelă începe să coboare culisând pe balamalele ei ruginite, și astfel noi doi ne conectăm.

EMPATIA

Cea de-a treia etapă a Dialogului Imago este empatia. Este logic ca empatia să urmeze după validare. Dacă vă ascultați cu atenție partenerul, dacă înțelegeți în totalitate ce vă spune, iar după aceea validați raționamentul logic din spatele cuvintelor sale, atunci sunteți pregătit să recunoașteți sentimentele din spatele acestor gânduri și să le răspundeți. Prima voastră sarcină este să încercați să vă imaginați care ar putea fi aceste sentimente. Dacă sentimentele partenerului vostru sunt transmise fără să recurgă la limbajul verbal, doar prin expresia facială sau prin tonul vocii, nu veți avea prea multe dificultăți în a le intui. Dacă sentimentele partenerului vostru nu sunt atât de evidente, veți fi nevoit să vă imaginați care ar putea fi ele. în fiecare caz, trebuie să verificați cu partenerul dacă i-ați perceput corect sentimentele. „Având în vedere faptul că ai spus că te-am neglijat, mă întreb dacă te simți jignit că te-am ignorat. Asta simți?" A cere confirmarea acurateței percepției voastre înseamnă respectarea realității partenerului și întărește „prezența" voastră emoțională, un ingredient esențial al vindecării. De asemenea, a cere confirmarea adâncește experiența partenerului vostru cu privire la empatie; el va gândi astfel: „Partenera mea este foarte respectuoasă față de sentimentele mele. îi pasă într-adevăr cum mă simt".

Pentru anumite persoane, validarea propriilor procese de gândire este mai importantă decât validarea sentimentelor. Pentru altele, empatia este cheia vindecării. Odată ce o persoană își validează emoțiile primare, ea începe să se simtă iubită și completă. Urăsc să spun acest lucru, deoarece el perpetuează stereotipurile noastre legate de genuri, dar, din experiența mea, e adevărat că femeile au tendința să prețuiască empatia mai mult decât bărbații. Cel puțin la început. Dacă vă opriți o secundă și reflectați la acest lucru, este absolut logic. în cultura noastră - și, de fapt, în cele mai multe culturi - femeilor li se permite să își exprime

sentimentele într-un mod mai liber decât bărbaţilor. Deşi acesta este începutul schimbării, mulţi bărbaţi tot mai consideră că este lipsit de bărbăţie să îşi dea la iveală emoţiile, îndeosebi sentimentele tandre, de frică ori de slăbiciune. Aşadar, dacă noi, bărbaţii, nu ne simţim în largul nostru exprimându-ne sentimentele faţă de ceilalţi, nu vă

 puteţi aştepta să ne dorim ca partenerele noastre să empatizeze cu noi când se întâmplă să îngăduim unui sentiment să ne scape în afară. Am prefera ca ele să treacă cu vederea scăparea de moment şi să-şi concentreze atenţia asupra logicii noastre imbatabile.

Pe de altă parte, multe femei au avut parte de experienţa complet opusă. Cultura le-a îngăduit să-şi păstreze mai mult din plenitudinea registrului lor emoţional, dar sunt nevoite să-şi trăiască viaţa alături de bărbaţi relativ goliţi de sentimente. Partenerii lor nu doar că nu reuşesc să manifeste empatie faţă de ele, ba chiar ar prefera să ignore faptul că sunt înzestraţi cu sentimente. „De ce nu poţi fi mai raţională? De ce nu poţi să semeni mai mult cu mine?"

Când cuplurile stăpânesc procesul în trei paşi de oglindire, validare şi empatie, aceste diferenţe de gen încep să se reducă. Un bărbat refulat emoţional începe să preţuiască empatia la fel de mult ca partenera sa de sex feminin. Motivul pentru care se întâmplă acest lucru este faptul că, odată ce înţelege şi recunoaşte sentimentele partenerei sale, el se simte mai confortabil cu propriile lui sentimente. în acest timp, o femeie schimbătoare din punct de vedere emoţional poate să atingă un grad mai mare de echilibru în gestionarea stărilor sale de spirit. Deoarece nu mai are nevoie să îşi amplifice sentimentele pentru a-l convinge pe partenerul ei indiferent să i le recunoască, ea le poate exprima cu mai puţină intensitate. Aşa se întâmplă mai ales în cazul mâniei. Pentru mine este întotdeauna surprinzător să observ cât de repede se risipeşte mânia odată ce a fost recepţionată şi recunoscută pe deplin.

După cum vă închipuiţi, uşurinţa cu care puteţi manifesta empatie faţă de partenerul vostru depinde în mare măsură de context. Este foarte simplu să fii înţelegător când voi doi împărtăşiţi aceeaşi experienţă şi reacţionaţi în mod identic faţă de acel eveniment. Să presupunem că tocmai am trecut prin experienţa unui cutremur puternic. Am supravieţuit mişcării telurice fără să fim răniţi şi suntem uşuraţi să constatăm că în jurul nostru casa a rezistat, dar timp de câteva minute înfricoşătoare, şi eu, şi voi am crezut că vom muri. „Am fost atât de îngrozită!" exclamă partenera voastră. îi daţi replica imediat: „înţeleg ce ai simţit! Şi mie mi-a fost frică!" Deoarece amândoi aţi reacţionat în acelaşi mod faţă de aceeaşi situaţie, nu există tensiune. Ce simţi tu, simt şi eu. Am avut aceeaşi reacţie.

Empatia este o reacţie mai provocatoare. Ea este abilitatea de a înţelege ce simte o altă persoană, chiar dacă nu aţi trecut prin aceeaşi experienţă. Să presupunem că partenera voastră a trecut prin experienţa unui cutremur, dar voi eraţi plecat de lângă ea, cu treburi, la 800 de km distanţă. Partenera vă sună, descrie teribila întâmplare şi apoi plânge disperată: „Am fost atât de îngrozită!". Cu toate că nu aţi simţit pe pielea voastră cutremurul, nu este nevoie de prea multă fantezie pentru a vă

imagina că ați fi putut să fiți la fel de îngrozit. „îmi închipui", îi răspundeți după o ezitare de moment.

Problemele apar de obicei când două persoane reacționează destul de diferit când se confruntă cu întâmplări asemănătoare. De exemplu, partenerul vostru e speriat când zboară cu avionul, dar voi ațipiți imediat ce aeronava s-a desprins de la sol sau este în zbor. Vă va fi destul de greu să manifestați empatie față de frica partenerului deoarece nu ați experimentat-o niciodată în acest context. „Nu trebuie decât să respiri adânc!" îi spuneți partenerului vostru. „Gândește-te la altceva și sentimentul de teamă va dispărea." Și, în cel mai sincer mod cu putință, vă doriți ca frica să *poată* dispărea. Pare un sentiment atât de irațional. Vreți să *deviați* sentimentul de frică al partenerului, nu să manifestați empatie față de el.

Totuși, cea mai complicată situație dintre toate poate interveni în acele momente în care partenerul vostru este stăpânit de

emoții puternice, negative, și se pare că bieții de voi le-ați declanșat: „Sunt atât de mânioasă pe tine pentru că i-ai spus lui Janice că poate merge la film, când știai că îi spusesem deja să rămână acasă și să-și facă curat în cameră! Mereu faci asta!" sau: „M-am simțit atât de umilit când am văzut cum flirtai cu Paul de față cu toți prietenii noștri! Știi bine cât de gelos devin în astfel de situații!" Reacția voastră instinctivă este să vă apărați și, după aceea, să contraatacați. A fi empatic este lucrul cel mai puțin probabil care vă trece prin minte. Ca să faceți așa ceva, aveți nevoie de o uriașă disciplină, de practică și de maturitate emoțională.

RESPONSABILITATEA EMIȚĂTORULUI

Când am început să dezvolt exercițiul Dialogului Imago și începusem să îl predau cuplurilor, nu mă concentrat prea mult asupra responsabilităților persoanei care transmite mesajul. Credeam că emițătorul ar trebui să aibă dreptul deplin de a-și exprima gândurile și sentimentele fără inhibiții și încurajam receptorul să se oglindească în acel mesaj, indiferent ce auzea, fără să reacționeze. Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce am instruit mai mulți terapeuți și prezentatori de workshopuri în practicarea tehnicii Imago, am aflat că celor mai multe dintre cuplurile cu care lucrau le era greu să nu reacționeze exacerbat.

Colegii mei au început să experimenteze practicând coachin- gul atât cu emițătorul, cât și cu receptorul mesajelor. Ei au dezvoltat un concept numit „responsabilitatea emițătorului". Această sintagmă sugerează că persoana care transmite mesajul trebuie să urmeze anumite reguli concepute să facă mai ușor de „auzit" mesajul de către receptor. Prima regulă era să fie folosit limbajul lui „eu" când era exprimată frustrarea. în loc să explodeze într-o tiradă -„ M-am simțit așa de rușinată când te-ai purtat în felul ăla cu vecinul nostru -, spuneți ceva asemănător cu: „Eu am simțit că mi-e rușine când am văzut cum te purtai cu vecinul nostru". Cea de-a doua regulă este că ar trebui să evitați să criticați caracterul partenerului vostru și, în schimb, să vă concentrați atenția asupra comportamentului său. în loc să spuneți: „Mereu ai obiceiul să întârzii. Nu ai deloc simțul responsabilității!", spuneți: „Când întârzii, mă simt agitată și mi-e teamă". în plus, moderați

intensitatea propriilor emoţii astfel încât partenerul vostru să se simtă într-o îndeajuns de în siguranţă încât să se relaxeze şi să asculte. La urma urmei, scopul vostru nu este să vă răniţi partenerul, ci să întăriţi legătura dintre voi.

Am învăţat că a fi un emiţător responsabil este la fel de important precum a fi un bun ascultător. Când reuşiţi să gestionaţi ambele capete ale tranzacţiei, astfel încât sunteţi capabil să staţi de vorbă unul cu celălalt fără să creaţi breşe în sentimentul conexiunii, veţi fi reuşit să stăpâniţi unul dintre cele mai eficiente instrumente de creare a unei uniuni sigure şi de lungă durată.

Totuşi: Nu este plictisitor să dialogaţi cu propriul vostru partener?

Oricât de util ar putea fi Dialogul Imago, oamenii au o reacţie aproape universală faţă de el: „Este într-adevăr necesar să parcurgem toţi aceşti paşi pentru a ajunge să comunicăm ceva care să aibă semnificaţie?". Răspunsul la această întrebare specifică este „nu". Dacă tot ce căutaţi este comunicarea eficientă, atunci doar oglindirea poate fi suficientă. în cazul în care doriţi să mergeţi mai departe, dincolo de comunicare, pentru a atinge *comuniunea,* atunci e nevoie să includeţi toate cele trei etape. Ca să fiu echidistant, nu vreau să trec cu vederea cât de mult timp poate să ia practicarea Dialogului Imago şi nici cât de artificial poate să pară

uneori. în unele momente vă veţi răzvrăti împotriva structurii lui specifice şi veţi dori să reveniţi la vechile obiceiuri. îmi amintesc de fiul unui prieten, în vârstă de şaptesprezece ani, care este un minunat jucător de baseball. De fapt, este atât de bun, încât a fost selecţionat de un club de baseball pentru un antrenament special chiar înainte să termine studiile liceale. Cu toate acestea, spre uimirea băiatului, noul lui antrenor a dorit ca adolescentul să-şi schimbe practic toate obiceiurile cu privire la felul în care lansa şi lovea mingea. I s-au dat o serie de exerciţii care să-l ajute să-şi fortifice anumiţi muşchi şi să-i întindă pe alţii şi i s-a cerut să lovească o sută de mingi pe zi folosind o poziţie şi prindere care îi erau nefamiliare. Uneori, i se întâmpla să fie gata-gata să izbucnească în plâns, deoarece simţea ca şi cum ar fi fost gata să renunţe la tot ce ştia despre baseball.

La fel e şi cu Dialogul Imago. El presupune să renunţaţi la anumite obiceiuri adânc înrădăcinate şi să adoptaţi un mod prestabilit de relaţionare. în cea mai mare parte a timpului, vă veţi simţi împinşi de la spate; dar, pe măsură ce veţi experimenta câteva dintre avantajele practicării lui, veţi deveni mai puţin refractari. în cele din urmă - şi s-ar putea să fie nevoie de ani -, vă veţi transforma relaţia într-atât de mult, încât veţi fi capabili să renunţaţi în totalitate la exerciţiu. Când va sosi ziua aceea, veţi fi angajaţi în comuniune, nu doar în conversaţie.

Aprofundarea propriului Imago

Odată ce cuplurile au fost învăţate cum să practice Dialogul Imago, le pregătesc pentru asimilarea unui instrument de adunare a informaţiilor, numit „Aprofundarea Propriului Imago". Aceasta este o tehnică îndrumată bazată pe vizualizare şi ajută partenerii să fie mai familiarizaţi cu propriile răni din copilărie.

Când exerciţiul este finalizat, îi rog să îşi împărtăşească observaţiile folosind Dialogul Imago. Acesta este un mod eficient de lucru pentru

cupluri deoarece partenerii încep să se observe reciproc aşa cum sunt în realitate, ca pe nişte fiinţe rănite aflate în căutarea neobosită a reîntregirii spirituale.

înainte ca exerciţiul să înceapă, le solicit cuplurilor care lucrează să închidă ochii şi să se relaxeze. De multe ori, pun muzică liniştitoare pentru a-i ajuta să pună capăt oricărei posibilităţi de distragere a atenţiei. Când sunt suficient de relaxaţi, le cer să facă efortul de a-şi aminti cum era acasă, în copilăria lor, cea mai timpurie amintire a lor. Când imaginea începe să capete contur, le spun să se vizualizeze drept copii mici, care aleargă plini de energie prin casă, în căutarea celor dragi, care aveau grijă de ei. Prima persoană pe care o întâlnesc este mama sau o altă persoană de sex feminin, cea mai influentă prezenţă din primii ani de viaţă. Le spun că sunt dintr-odată înzestraţi cu puteri magice şi că pot să vadă, cu mare claritate, trăsăturile pozitive şi negative de caracter ale acestor prezenţe feminine. Se presupune că vor observa aceste trăsături specifice şi, astfel, îşi vor imagina că îi spun mamei ce şi-au dorit întotdeauna de la ele, dar nu au primit niciodată.

într-un mod similar îi pregătesc să îşi întâlnească tatăl sau persoanele de sex masculin cele mai importante din acea perioadă a vieţii lor, iar după aceea, alte persoane care au avut o influenţă profundă asupra lor în anii de formare ai copilăriei. Când au adunat toate informaţiile de care sunt capabili despre aceste per- soane-cheie, îi aduc încet înapoi la realitate şi le spun să deschidă ochii şi să scrie pe o foaie de hârtie acele informaţii.

Mi se întâmplă adesea să fiu surprins aflând cât de multe informaţii pot dobândi oamenii în urma acestui exerciţiu simplu. De exemplu, un tânăr care a practicat exerciţiul a conştientiza

pentru prima oară cât de singur şi de izolat se simţise în copilărie. Blocase în inconştient această informaţie crucială deoarece nu avea nicio noimă pentru el. Cum să se fi simţit singur într-o familie cu patru copii, având un tată preot şi o mamă devotată şi casnică? Cu toate acestea, în lumea sa imaginară îşi căutase tatăl neîncetat, prin toate ungherele casei părinteşti, şi niciodată nu îl găsise. Când şi-a întâlnit mama, întrebarea pe care i-a adresat-o spontan a fost: „De ce eşti mereu ocupată? Nu vezi că am nevoie de tine?". Faptul că a făcut aceste descoperiri l-a ajutat să-şi înţeleagă depresia cronică. „Până în acest moment", a spus el, „tristeţea mea a fost un mister pentru mine."

Odată ce clienţii şi-au încheiat exerciţiul bazat pe vizualizare, ei sunt în posesia informaţiilor trebuincioase pentru a-şi construi propriile imagouri - imagini interne despre persoanele de sex opus, care i-au ghidat în alegerea perechii de viaţă. Tot ce trebuie să facă este să grupeze trăsăturile de caracter pozitive şi negative ale tuturor persoanelor-cheie din copilăria lor, punând în lumină acele trăsături care i-au influenţat cel mai mult. Acestea sunt trăsăturile pe care ei le caută la persoana care va deveni perechea lor.

Când acest lucru terapeutic se încheie, le cer partenerilor să împărtăşească ce au învăţat. Le cer să se asculte reciproc cu cea mai mare atenţie, fără să facă vreun efort pentru a interpreta remarcile celuilalt, fără să le dea o importanţă exagerată, fără să facă vreo comparaţie între ele sau să le analizeze. Singurele comentarii permise sunt cele despre oglindire, care indică nivelul de înţelegere. Practicând acest exerciţiu, oamenii încep să desluşească în spatele comportamentului nevrotic, indescifrabil sau compulsiv al partenerului toate motivele care l-au provocat, până la traumele pe care aceştia încearcă să şi le vindece. Acest lucru creează un climat emoţional mai plin de compasiune, de susţinere.

Dialogul părinte-copil

Pe parcursul anilor scurşi de la scrierea primei versiuni a acestei cărţi, numeroşi alţi instructori ai atelierelor Imago au contribuit la dezvoltarea acestui gen de workshopuri şi al terapiei Imago. Maya Kollman, un *trainer* cu multă experienţă, sugera folosirea unui nou exerciţiu, dialogul părinte-copil. în cadrul acestui exerciţiu, care în workshopuri noastre se desfăşoară după ce a fost practicat exerciţiul numit „Aprofundarea Propriului Imago", partenerii cuplurilor îşi înţeleg mai bine traumele din copilărie şi sporesc empatia pe care o simt unul faţă de celălalt. Stând pe scaun, faţă în faţă, un partener îşi asumă rolul persoanei care a avut grijă de celălalt, iar partenerul său se imaginează drept copil mic şi vorbeşte din perspectiva unui copil cu persoana care are grijă de el. Persoana care interpretează rolul celui care are grijă de copil pune o serie de întrebări, începând cu: „Spune-mi cum era să trăieşti alături de mine?". „Copilul" îi răspunde. După oglindirea „copilului" cu empatie, persoana care are grijă de el întreabă în continuare: „Care crezi tu că a fost cel mai rău lucru din câte ţi s-au întâmplat alături de mine?" încă o dată, „copilul" vorbeşte despre ce i s-a părut cel mai greu de îndurat. Oglindind răspunsul „copi-

lului" cu căldură şi empatie, persoana care are grijă de el pune următoarea întrebare: „De ce ai nevoie din partea mea, care să poată vindeca toată această suferinţă?". în mod tipic, „copilul" spune ceva de genul: „Am nevoie ca tu să fii prezent pentru mine şi să mă asculţi când îţi vorbesc". Partenerul care interpretează rolul celui care are grijă de el încheie exerciţiul spunând: „Vreau ca tu să ai parte de acest lucru din plin, de fiecare dată când ai nevoie. îţi mulţumesc că mi-ai vorbit despre suferinţa ta şi despre ce ai nevoie de la mine". După aceea, cei doi fac schimb de roluri şi repetă exerciţiul.

Acest exerciţiu este puternic pentru ambii parteneri. Cel care interpretează rolul copilului îşi aminteşte de traumele copilăriei mai profund decât în alte exerciţii. Cel care joacă rolul celui care are grijă de copil câştigă o mai mare înţelegere a vulnerabilităţii timpurii a celuilalt partener. Cel mai palpitant la acest exerciţiu este faptul că răspunsul empatic al partenerului care ascultă este atât de diferit de tipul de răspuns care răneşte şi pe care cineva l-ar fi putut primi din partea actualei persoane care are grijă de el, încât începe să vindece trauma partenerului. Dacă persoana din viaţa reală care a avut grijă de copil ar fi răspuns în acest mod în trecut, atunci trauma emoţională nu s-ar fi petrecut, în primul rând.

Cel mai mult mă fascinează în legătură cu dialogul părin- te-copil este faptul că, atunci când partenerul care a regresat în copilărie vorbeşte despre propria suferinţă din trecut, partenerul care ascultă recunoaşte adesea că l-a supărat pe vorbitor într-un mod asemănător, redeschizând neintenţionat rănile din copilărie. Cu toate acestea, structura exerciţiului împiedică orice reacţie. Astfel, în propoziţia de încheiere, când copilul regresat îi spune ce anume are nevoie celui care joacă rolul părintelui, partenerul care ascultă dobândeşte o nouă înţelegere despre ce trebuie făcut pentru a ajuta cealaltă persoană să se vindece. Dialogul părinte-copil este un mod indirect de a învăţa cum să devii vindecătorul celuilalt.

DI J IMItt t PROGRAMEI

NMMM **%LE**

Unul dintre cele mai mari secrete ale vieţii este că tot ce merită cu adevărat să facem în viaţă este ceea ce facem pentru alţii.
Lewis Carroll

Până acum, în cartea de faţă am descris primii paşi necesari în vederea creării unui parteneriat conştient. Am discutat despre asumarea unui angajament pentru a elimina cât mai mult existenţa unor căi de ieşire din relaţie, astfel încât să dispuneţi de mai multă energie pentru relaţia voastră. Am discutat despre creşterea numărului de interacţiuni plăcute dintre voi, pentru a crea premisele favorabile unei intimităţi sporite. Am discutat, de asemenea, despre câteva moduri prin care să vă cunoaşteţi mai bine pe voi înşivă şi pe partenerul vostru. Acum a venit momentul să vorbim despre vindecarea unor traume mai profunde din copilărie. în acest capitol, voi descrie o modalitate prin care puteţi transforma frustrările cronice legate de partenerul vostru în ocazii de a evolua. în capitolul următor voi discuta despre anumite modalităţi de îndepărtare a cauzei esenţiale care stă la baza celor mai multe tensiuni explozive.Când un cuplu consacră câteva săptămâni practicării exerciţiului Reromantizării, descris în Capitolul 8, cei doi parteneri trăiesc o revigorare a sentimentelor pozitive şi încep să se conecteze în mare parte aşa cum au făcut în timpul perioadelor de la începutul iubirii romantice. Cu toate acestea, pe măsură ce devin din ce în ce mai familiarizaţi cu acest mediu intim, generator de iubire protectoare, un eveniment descurajant are loc: încep să apară tensiuni de genul celor care i-au adus ceva mai devreme la şedinţele de terapie. încă o dată, cei doi sunt asaltaţi de aceleaşi probleme bulversante, de aceleaşi incompatibilităţi esenţiale. Pare că exerciţiul Reromantizării a reînviat iubirea romantică doar pentru a o lăsa apoi să se destrame încă o dată în iureşul luptei pentru dobândirea puterii.

Sentimentele pozitive nu durează deoarece, prin intermediul interacţiunilor plăcute mai numeroase, cei doi indivizi s-au identificat încă o dată, în mod inconştient, cu „cel care are toate calităţile", cu perechea ideală, care urmează să le refacă plenitudinea întregului originar ca prin farmec. După mânie şi retragerea din lupta pentru putere, ei se întorc încă o dată unul împotriva celuilalt, pentru izbăvire. Şi, o dată în plus, ei fac neplăcuta descoperire că niciunul dintre ei nu are calităţile necesare sau motivaţia de a-şi satisface reciproc nevoile mai profunde. De fapt, mulţi oameni fac aceeaşi descoperire revelatoare pe care am făcut-o în prima mea căsătorie: cel mai mult îşi doresc de la partenerii lor ceea ce aceştia sunt cel mai puţin capabili să le ofere.

Ce se poate face pentru a soluţiona această dilemă esenţială? întrebarea m-a chinuit în primii ani de carieră ca terapeut de cuplu. Având în vedere aceste două realităţi date - (1) faptul că păşim în relaţia noastră de iubire purtând adânc întipărite cica- tricile emoţionale din copilărie şi (2) faptul că ne alegem, fără să ne dăm seama, o pereche care să semene cu persoanele care au avut grijă de noi în copilărie, exact cele care au contribuit la rănirea noastră timpurie -, se pare că relaţiile intime de iubire sunt destinate să reitereze, nu să vindece nefericirea trăită de noi la începutul copilăriei.

în urmă cu mulţi ani, când ţineam prelegeri publice, această perspectivă pesimistă mi s-a conturat foarte limpede în minte, într-o conferinţă, în timp ce ofeream explicaţii despre natura autodefensivă

manifestată în selectarea perechii, o femeie a ridicat mâna, cerând să vorbească, şi mi s-a adresat:

— Dr. Hendrix, poate că modul de a evita redeschiderea unor răni mai vechi este să ne căsătorim cu persoane de care *nu* ne simţim atraşi. în acest fel, nu o să cauţi compania unor oameni care prezintă aceleaşi defecte pe care le-au avut părinţii tăi.

Lumea din sală a izbucnit în râs, dar în acel moment nu am putut să ofer o soluţie mai bună. Relaţiile întemeiate în funcţie de potrivirea dintre semnele zodiacale, peţitori pricepuţi sau servicii online de mediere a întâlnirilor păreau să aibă o şansă mai mare de reuşită, în comparaţie cu relaţiile bazate pe un proces inconştient de selecţie. Tendinţa noastră de a selecta parteneri care au trăsăturile pozitive şi negative ale celor care au avut cândva grijă de noi pare să zădărnicească de la bun început relaţiile de iubire tradiţionale. Unicul sfat pe care îl puteam oferi cuplurilor era ca partenerii să devină amândoi mai conştienţi de motivele lor profunde de a face pasul căsătoriei şi să accepte realitatea dură şi implacabilă. Conştiinţa, observaţia, înţelegerea şi toleranţa - acestea constituiau singura soluţie pe care le-o puteam oferi.

în perioada aceea am primit acelaşi sfat de la propriul meu terapeut.

— Trebuie să accepţi faptul că mama ta nu a avut destulă energie pentru tine, Harville, obişnuia el să îmi spună. Şi nici soţia

ta nu poate să-ţi ofere ce îţi doreşti. Nu poate compensa pentru ce ţi-a lipsit în primii ani de viaţă. Pur şi simplu trebuie să renunţi la acele dorinţe.

Altfel spus, „nu ai avut parte de împlinirea lor atunci şi nu vei avea parte de ele nici acum. Maturizează-te şi trăieşte-ţi viaţa mai departe!". Am încercat să accept ce îmi spunea, însă eram conştient că în adâncul fiinţei mele nu eram dispus să-mi las anumite afaceri neîncheiate. O parte din mine simţea că aveam dreptul inalienabil la atenţia parentală sigură şi plină de iubire. în timp ce îmi analizam clienţii, am observat că şi ei se agăţau cu tot atâta încăpăţânare de propriile nevoi. Ar fi putut să le refuleze; ar fi putut să le nege; ar fi putut să le proiecteze asupra celorlalţi. Dar nu puteau să-şi lase baltă nevoile din copilărie, aşa încât să rămână pentru totdeauna neîmplinite. Trebuia să existe o cale diferită şi mai bună, aşa încât am continuat să o caut.

DE CE IUBIREA DE SINE NU FUNCŢIONEAZĂ

în cele din urmă, am căutat un alt terapeut, o persoană cu o perspectivă mai optimistă cu privire la posibilitatea rezolvării nevoilor din copilărie. Acest terapeut credea că e posibil ca oamenii să compenseze iubindu-se ce nu au primit în copilărie. Una dintre tehnicile sale pentru a mă ajuta să îmi învingdorinţa arzătoare de protecţie maternă iubitoare era să îmi imaginez scena din bucătărie, despre care am vorbit mai devreme. Mă introducea într-o stare de relaxare profundă, după care mi se adresa:

— Harville, imaginează-te pe tine însuţi când erai bebeluş şi îţi doreai să ai parte de atenţia mamei tale. Ea stă în picioare în faţa sobei, întoarsă cu spatele la tine. Imaginează-ţi că îţi doreşti să te îmbrăţişeze. O strigi. O vezi cum se întoarce spre tine şi te ia în braţe, zâmbind larg.

Acum te ţine strâns în braţe. Pune-ţi braţele încrucişate peste piept. Observă-l pe acel băieţel de-a şchioapă! Este chiar aici, în faţa ta, şi îşi doreşte să fie îmbrăţişat. Ia-l în braţe, strânge-l la piept şi dăruieşte-i toată iubirea ta. Acum, trage-l în pieptul tău. Trage-l adânc în universul fiinţei tale pe acest băieţel fericit.

Convingerea lui era că, dacă reuşeam să creez o imagine vie despre mine însumi iubit de mama, aş fi reuşit treptat să îmi satisfac nevoia de iubire maternă. Metoda lui a părut să funcţioneze un timp; de regulă, după fiecare şedinţă mă simţeam mai puţin singur, mai iubit. Dar sentimentul dispărea treptat, iar eu mă simţeam din nou pustiit.

Această metodă nu dă rezultate pentru că este sabotată de creierul vechi. Când eram bebeluşi, incapabili să ne satisfacem nevoile fizice şi emoţionale, durerea şi plăcerea apăreau, ca prin farmec, din lumea exterioară. Când apăreau biberonul sau sânul matern, foamea ne era satisfăcută. Când eram dezmierdaţi în braţe primitoare, ne simţeam liniştiţi. Când eram lăsaţi să plângem singuri, în pătuţul nostru, ne simţeam mânioşi şi înfricoşaţi. Pe măsură ce am crescut, creierul vechi a rămas blocat în această perspectivă pasivă despre lume: sentimentele bune şi cele rele erau stârnite de faptele altor oameni; nu eram capabili să ne purtăm singuri de grijă; alţii trebuiau să o facă în locul nostru. Partea din mine care suferea nu reuşea să accepte iubirea care izvora din interiorul sinelui meu, deoarece nu aveam cum să primesc iubirea de sine. Nici altcineva nu putea. Salvarea nu vine din „interior"; ea se împlineşte când suntem iubiţi şi ocrotiţi de ceilalţi. Dar atunci nu cunoşteam acest adevăr fundamental.

Limitele prieteniei

Treptat, m-am resemnat cu faptul că iubirea vindecătoare trebuie să vină din exterior. Dar oare trebuia să vină din partea unui par-

tener intim? Nu putea veni de la un prieten apropiat? Pe atunci, când reflectam la această posibilitate, conduceam şedinţe de consiliere pentru câteva grupuri şi aveam oportunitatea de a observa potenţialul de vindecare al relaţiilor de prietenie. Adesea, între membrii grupurilor de terapie se dezvoltă legături umane strânse, iar eu încurajam acest gen de iubire şi de sprijin. în timpul unei şedinţe tipice, le-aş fi putut cere la două dintre cliente să joace rolurile lor în pereche - prima, Mary, care a crescut alături de o mamă nevrotică, lipsită de afecţiune pentru fiica ei; cea de-a doua, Susan, o puternică figură maternă. I-am cerut lui Susan să o ţină strâns în braţe pe Mary, să o legene uşor şi să o lase să plângă. Mary obişnuia să se simtă liniştită când practica acest exerciţiu, dar nu şi vindecată.

— Mi-a plăcut să fiu îmbrăţişată, spunea ea, dar Susan nu este persoana potrivită. Nu de la ea am nevoie să primesc îmbrăţişări, ci de la altcineva.

După numeroase experimente similare, am ajuns la concluzia că iubirea pe care o căutăm trebuie să vină nu doar din partea unei alte persoane care face parte din contextul unei relaţii sigure, intime, ci din partea unei *perechi imago* - cineva atât de asemănător cu părinţii noştri, încât mintea noastră inconştientă i-a contopit într-una şi aceeaşi imagine. Acesta pare singurul mod de a şterge suferinţele din copilărie. Ne putem bucura de îmbrăţişări şi de atenţii din partea altor semeni, dar efectele sunt trecătoare. Este ceva care seamănă cu diferenţa dintre zahăr şi

îndulcitor. Papilele noastre gustative ar putea fi păcălite de gustul unor îndulcitori artificiali, dar organismul nu extrage nicio substanţă hrănitoare din ei. Exact în acelaşi mod, suntem înfometaţi de iubirea din partea celor care în copilăria noastră timpurie au avut grijă de noi *sau din partea unor semeni care le sunt atât de asemănători, încât la nivel inconştient i-am contopit în aceeaşi imagine.*

însă această concluzie m-a adus înapoi de unde pornisem, închizând cercul dilemei iniţiale: *Cum pot partenerii noştri să ne vindece, dacă deţin unele dintre trăsăturile negative pe care le-au avut cei care ne-au îngrijit în copilărie?* Nu sunt aceştia candidaţii cu cele mai mici şanse să ne liniştească rănile emoţionale? Dacă fiica unui tată distant, preocupat de sine, alege în mod inconştient drept soţ un bărbat dependent de muncă, atunci cum poate relaţia ei să-i satisfacă nevoia de apropiere şi intimitate? Dacă fiul unei mame depresive, refulate sexual, alege să se însoare cu o femeie depresivă, frigidă, cum va putea să-şi recapete propria senzualitate şi plăcere de a trăi? Dacă o tânără al cărei tată a decedat când ea era mică are o relaţie cu un bărbat care refuză să o ia în căsătorie, cum poate ea să se simtă iubită şi ocrotită?

Un răspuns începea să se închege în mintea mea. Era singura concluzie logică. Pentru ca oamenii să se vindece - am emis eu propria mea ipoteză -, *partenerii lor ar fi trebuit să se schimbe.* Soţul dependent de muncă ar fi trebuit să-şi redirecţioneze cu bună ştiinţă o parte din energie spre soţie. Soţia depresivă, frigidă, ar trebui să-şi recapete energia şi senzualitatea. Iubitul reticent ar trebui să lase garda jos în faţa intimităţii. Astfel şi numai astfel ar putea toţi să le ofere partenerilor iubirea protectoare invincibilă pe care au căutat-o întreaga viaţă.

Odată ajuns în acest punct, am început să înţeleg procesul de selecţie inconştientă într-o nouă lumină: chiar dacă deseori se verifică faptul că un partener e cel mai puţin în măsură să-i ofere celuilalt exact lucrurile de care perechea sa are cea mai mare nevoie, totodată se întâmplă că tocmai în acel domeniu respectivul are cea mai mare nevoie să se dezvolte! De exemplu, dacă Mary a crescut înconjurată de persoane care nu i-au oferit prea multă afecţiune fizică, e foarte probabil să-şi fi ales un soţ - să-l numim George - căruia nu îi place contactul fizic; nevoia neîmplinită pe

 care o resimte Mary se potriveşte în mod invariabil cu neputinţa lui George de a-i satisface această nevoie. Dar dacă George şi-ar învinge rezistenţa în faţa manifestării fizice a afecţiunii, străduindu-se astfel să satisfacă nevoile lui Mary, nu numai că soţia lui ar primi alinarea nevoii de afecţiune fizică, după care a tânjit, dar George ar putea să recapete încet-încet contactul cu propria senzualitate. *Cu alte cuvinte, în strădania de a-şi vindeca partenerul, ar recăpăta o parte esenţială din sine!* Procesul de selecţie inconştientă i-a adus laolaltă pe cei doi, care pot fie să-şi facă rău, fie să se vindece unul pe celălalt, în funcţie de dorinţa lor de dezvoltare şi schimbare.

PUNÂND TEORIA ÎN PRACTICĂ

Am început să-mi canalizez atenţia spre transformarea potenţialului de vindecare al relaţiilor de iubire într-o realitate care să favorizeze dezvoltarea. întrebarea rămasă fără răspuns era: cum pot fi încurajaţi

oamenii să îşi depăşească propriile bariere, astfel încât să poată satisface nevoile partenerilor lor? Oare cei mai mulţi dintre ei nu sunt reticenţi să se schimbe doar de dragul partenerilor lor? Nu îşi doresc să primească şi ei ceva în schimb? Cu siguranţă că da! Ce poate fi mai reconfortant - mă gândeam eu - dacă nu ca ei să fie capabili să recupereze unele părţi din propria lor fiinţă, pe care şi le refulaseră în copilărie? M-am hotărât că aceasta ar putea fi „momeala" care i-ar încuraja pe clienţi să devină o resursă de vindecare pentru partenerii lor.

Am început să dezvolt un exerciţiu numit „Dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului", care ar fi facilitat această schimbare. Dialogul avea câteva dintre trăsăturile specifice exerciţiului Reromantizării. I se cere unui partener să formuleze o listă de cerinţe, pe care celălalt partener are sau nu disponibilitatea să le onoreze. Totuşi în acest exerciţiu cerinţele vizează schimbări comportamentale, nu doar interacţiuni agreabile; de fapt, practic fiecare cerinţă s-ar putea concentra asupra unui subiect de controversă. De exemplu, partenerii le-ar putea cere perechii să devină mai asertivă, mai tolerantă sau mai puţin manipulatoare, în esenţă, le-ar cere să îşi învingă cele mai predominante trăsături negative.

La fel ca şi în exerciţiul Reromantizării, aceste cerinţe generale trebuie transpuse în activităţi concrete, cuantificabile, finite în timp. Altfel, partenerul nu va deţine suficiente informaţii pentru a se putea schimba şi s-ar lăsa prea mult loc pentru interpretări greşite şi manevre evazive. De asemenea, la fel ca exerciţiul Reromantizării, e nevoie ca dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului să se bazeze pe principiul „darului", nu pe cel al contractului. în caz contrar, mintea inconştientă ar putea să respingă schimbarea comportamentală. Acest lucru e foarte important. Dacă o persoană face o schimbare minoră şi apoi aşteaptă ca partenerul să facă la rândul său un efort - „Mă voi strădui să devin o persoană mai puţin autoritară dacă şi tu te străduieşti să devii mai iubitoare şi mai atentă" -, atunci întregul proces ar putea degenera rapid într-o luptă pentru putere. Vechile animozităţi ar izbucni din nou şi cei doi nu ar mai avea nicio şansă de vindecare.

Oamenii trebuie să învețe să-şi depăşească propriile limitări şi să-şi dezvolte capacitatea de a iubi nu pentru că aşteaptă să primească iubire în schimb, ci pur şi simplu pentru că partenerii lor merită să fie iubiţi. Mintea inconştientă acceptă numai daruri necondiţionate. Nu o interesează să încheie „înțelegeri".

Odată ce am dispus de cadrul general al noului exerciţiu, am început să lucrez la detalii. Cum să stabilească oamenii cu exactitate ce schimbări de comportament să ceară din partea partenerului? Doi indivizi se plâng cu uşurinţă unul de celălalt şi se

 critică reciproc, dar rareori sunt capabili să exprime în termeni pozitivi şi precişi de ce lucruri au nevoie unul de la celălalt. Cum ar putea ei să furnizeze aceste informaţii, dacă nici conştiinţa lor nu le-a identificat? Oare nu e nevoie ca ei să urmeze luni sau chiar ani de terapie intensă?

Mi-am dat seama că exista o soluţie mai uşoară, iar aceasta presupunea ca ei să analizeze criticile adresate de partener. După cum am explicat în capitolul anterior, cuplurile pot să-şi contureze o imagine

exactă a lucrurilor pe care nu le-au primit în copilărie analizându-și propriile nemulțumiri repetate la adresa partenerului. Ei nu au acces la detalii - cine, ce, când a făcut -, dar materialul terapeutic primar așteaptă chiar la suprafață, gata să fie sondat. Lunile sau anii pe care partenerii de cuplu le-au petrecut împreună au erodat neînțelegerile lor mai superficiale și au expus aflorimentul pietrificat al nevoilor fundamentale. „Tu niciodată nu ... !", „Tu întotdeauna obișnuiești să ... !", „Când o să poți și tu să ...!". La baza acestor acuzații se află rugămintea mascată de a primi exact acele lucruri de care au dus lipsă în copilărie - afecțiune, validare, protecție, independență, atașament. Așadar, pentru a alcătui lista cerințelor necesare în vederea practicării acestui exercițiu, cuplurile trebuie doar să își identifice dorințele ascunse în frustrările lor cronice. Partenerii trebuie să renunțe la frustrare și să abordeze direct dorința adânc implantată. După aceea, ar putea să transforme aceste dorințe generale în comportamente concrete, care ar putea să ajute la satisfacerea propriilor nevoi. Alți practicanți ai Terapiei Relaționale Imago au etichetat aceste cerințe prin acronimul „SMART"*- cerințe mici, cuantificabile, realizabile, relevante și Analizabile. Această listă de cerințe pozitive, concrete, ar putea deveni programa permanent modificabilă al relației de cuplul.

Echivalentul în limba română este CMCRRF. (n.tr.)258 Primește iubirea pe care o dorești Definirea programei

Vă supun atenției un exemplu cules de mine, în timpul unui works- hop recent, care demonstrează cum funcționează dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului. Am cerut ca cineva să formuleze o nemulțumire majoră la adresa partenerului său. Melanie, o femeie atrăgătoare, purtând o rochie roz-aprins, a ridicat mâna. Ne-a împărtășit ceea ce la început părea o frustrare superficială despre soțul ei, Stewart.

— Stewart are o memorie slabă, a zis ea. Se pare că problema lui se înrăutățește. Mereu îl bat la cap în legătură cu problemele lui de memorie. Aș vrea să urmeze un curs de îmbunătățire a memoriei.

Stewart, un bărbat cu mustață, cu aspect intelectual, stătea pe scaunul de lângă ea și, ca la un semnal, a început imediat să se apere pe un ton plictisit:

— Melanie, sunt avocat. Trebuie să-mi amintesc mii de pagini de dosare de proces. Am o memorie excelentă.

înainte ca Melanie să-și reformuleze remarca, am întrebat-o ce o deranja cel mai mult în privința neputinței lui Stewart de a-și aminti unele lucruri. Când o supără cel mai mult acest lucru?

Ea s-a gândit pentru o clipă.

— Cred că atunci când uită să facă ce l-am rugat eu. Cum s-a întâmplat săptămâna trecută, când a uitat că ne dăduserăm întâlnire, să luăm masa în oraș. Un alt lucru care m-a supărat s-a întâmplat la o petrecere, în urmă cu câteva zile: a uitat să mă prezinte prietenilor lui. Stăteam acolo și mă simțeam ca o idioată.

După aceea, am îndemnat-o să termine o frază pe care o începusem eu:

— Și când el a făcut acest lucru, am simțit...

încercam să o ajut să își articuleze cât mai clar sentimentele profunde - tristețea, mânia ori frica -, exact cele care era posibil să se afle la baza frustrărilor ei. în principiu, o ajutam să își identifice dorința ascunsă în spiritului ei critic - proces despre care vorbisem pe larg, mai devreme, în acel workshop. Dar mai întâi era important ca ea să identifice cel mai frecvent sentiment al său și după aceea să identifice frica din spatele acestui sentiment.

— Ei bine, a completat ea, când face acele lucruri, simt că nu sunt iubită. Simt că nu-i pasă de mine. Mă simt respinsă.

Apoi i-am dat o altă frază-trunchi și i-am cerut să completeze spațiile lipsă, astfel încât să poată face legătura dintre acest sentiment acut și propria ei copilărie.

— Și când mă simt așa, îmi aduc aminte de ...

Melanie a completat spațiul gol în felul următor:

— îmi aduc aminte de tatăl meu, care nu era niciodată prezent pentru mine. Era întotdeauna foarte preocupat de alte lucruri și adesea uita să vină la întrecerile sportive la care participam.

I-am dat cea de-a treia frază-trunchi:

— Și ce mă sperie în toată chestia asta este ...

Ea a continuat:

— Faptul că mă tem că el nu mă iubeşte. Că nu sunt importantă pentru el.[1]

M-am întors spre Stewart şi l-am rugat să reformuleze frustrarea lui Melanie şi să oglindească tot ce spusese ea până atunci - să exprime ceea ce eu numesc o „oglindire recapitulativă". Cu puţină instruire din partea mea, Stewart a conchis:

— Dacă am înţeles bine tot ce ai spus, frustrarea ta se referă la faptul că am o memorie slabă. Şi că uit ce îmi ceri să fac şi, totodată, că nu te bag în seamă la petreceri; iar acest lucru îţi aminteşte de tatăl tău, care era veşnic preocupat de treburile lui, facân- du-te să simţi că nu eşti iubită. Şi îţi era teamă că el nu te iubea. Am priceput bine cum stau lucrurile?

Cu lacrimi în ochi şi uimită că el îşi amintea atât de bine totul, Melanie a confirmat.

L-am rugat pe Stewart să valideze experienţa lui Melanie şi să-şi exprime empatia imaginându-şi sentimentele ei când era copil. Chiar dacă îi era dificil şi a avut nevoie de un mic impuls, în cele din urmă a spus:

— Am priceput. Având în vedere că tatăl tău era de multe ori preocupat de ale lui şi uita de evenimentele tale şcolare, mi se pare firesc faptul că, atunci când eu uit să fac lucrurile pe care m-ai rugat să le fac, îţi aminteşti de felul în care tatăl tău uita; şi mi se pare firesc să te simţi rănită şi neiubită. Acum înţeleg totul.

Iar apoi şi-a manifestat empatia - în mod spontan:

— Şi îmi închipui că te simţi mânioasă când uit să fac anumite lucruri. Aşa te simţi?

Ea a confirmat validarea prin câteva suspine, spunând că pentru prima oară simţea că este auzită, că este importantă pentru el.

în continuare, i-am cerut lui Melanie să formuleze în cuvinte ce anume îşi dorea, aşa încât să nu mai fie afectată de frustrarea sa, de frica şi de vulnerabilitatea din spatele acesteia. Am rugat-o să exprime totul în termeni generali, folosind cuvinte precum „întotdeauna" şi „niciodată". în mintea inconştientă, dorinţele noastre nu cunosc graniţe. Ne dorim „totul, tot timpul!". Am învăţat că e important ca oamenii să îşi formuleze această dorinţă generală. Chiar dacă ei înţeleg că ea nu se va îndeplini, îi ajută să îşi concentreze atenţia asupra dorinţei lor din copilărie, adânc înrădăcinată în frustrare. După ce a ajuns atât de departe, am ştiut că puteam să-i cer să o fragmenteze în comportamente gestiona- bile, digerabile.

— Ce îmi doresc eu cel mai mult, a început Melanie, este să ştiu că sunt importantă pentru tine tot timpul, că te gândeşti întotdeauna la mine şi că întotdeauna sunt mai importantă decât munca ta.

La început, chipul lui Stewart s-a înduioşat la auzul acestei rugăminţi. Dar după aceea a părut copleşit.

— Acum, Melanie, am continuat eu, mi-aş dori să scrii o listă care să cuprindă anumite comportamente concrete care te-ar ajuta să simţi că eşti mai mult în centrul atenţiei lui, mai importantă şi mai iubită. Ai vrea să îi dai lui Stewart câteva informaţii concrete despre felul în care ar putea avea o influenţă pozitivă crescută în viaţa ta?

Ea a răspuns afirmativ.

După aceea, le-am dat lui Melanie, lui Stewart şi celorlalţi membri ai grupului câteva instrucţiuni detaliate. Le-am explicat că partenerii lor ar putea să le ceară să manifeste unele comportamente care pentru ei ar putea fi greu de pus în aplicare, deoarece nu le fuseseră permise în copilărie. Lesne de înţeles, ei ar fi putut resimţi un oarecare grad de rezistenţă. Unii ar fi putut să simtă că le era imposibil să reacţioneze.

— Dar - am continuat eu -, dacă veţi face eforturi şi îi veţi oferi partenerului ceea ce doreşte de la voi, acest lucru va activa acea parte din voi care a fost blocată în copilărie şi vă veţi dezvolta unele părţi ţinute secrete în adâncul fiinţei voastre. Nevoile partenerului vostru sunt o invitaţie şi o ocazie să vă dezvoltaţi.

Apoi i-am trimis pe participanţii la workshop înapoi în camera unde fiecare avea propria şedinţă de terapie, cerându-le să identifice o nemulţumire acută, să izoleze dorinţa care se afla la baza nemulţumirii, să facă legătura dintre aceasta şi o experienţă din copilărie şi să alcătuiască o listă de comportamente concrete, uşor de îndeplinit, care să ajute la satisfacerea dorinţei neîmplinite. După aceea, urmau să citească lista celuilalt şi să ierarhizeze comportamentele în funcţie de cât de greu le era să pună în aplicare ce li se cerea în listă. Le-am spus că simplul act de a împărtăşi aceste informaţii nu îi obliga să îşi împlinească reciproc nevoile dar că scopul exerciţiului era să se educe unul pe celălalt şi să-şi dezvolte capacitatea de empatie. Dacă ulterior partenerii lor luau decizia să facă efortul de a-şi asuma noi comportamente, ei ar fi putut să deţină anumite linii directoare specifice de conduită. Orice sugestie în sensul obligaţiei sau aşteptării din partea mea ar fi putut să reducă exerciţiul la târguială, atrăgând după sine posibilitatea ca întreaga experienţă să se termine cu resentimente sau printr-un eşec.

Când grupul a fost convocat din nou, Melanie s-a oferit singură să ne împărtăşească ce scrisese în lista sa. Ea urmase principiile cererii de schimbare a comportamentelor presupuse de metoda SMART şi exprimase cereri mici, cuantificabile, realizabile, relevante şi limitate în timp. Iată care erau câteva dintre ele:

„În următoarele patru săptămâni, vreau să rezervi o seară pe săptămână pentru mine, în care să ieşim în oraş. Iar în seara aceea mi-aş dori să îmi spui de trei ori că mă iubeşti."

„Mi-ar plăcea să mă prezinţi prietenilor tăi joia viitoare, când voi veni să te iau de la birou să luăm masa de prânz împreună; iar în următoarele trei luni, de fiecare dată când vin la biroul tău, mi-ar plăcea să îmi faci cunoştinţă cu un alt prieten de-al tău."

„Mi-ar plăcea să îmi dai un cadou special cu ocazia următoarei mele zile de naştere, pe care să îl cumperi şi să-l împachetezi singur, iar de ziua mea de naştere mi-aş dori să mă priveşti în ochi de trei ori, de fiecare dată timp de un minut, şi să-mi spui: «Eşti cea mai importantă persoană din viaţa mea»."



„În următoarele trei săptămâni, mi-ar plăcea să îmi telefonezi o dată pe zi doar pentru plăcerea de a sta de vorbă."

„În următoarele două luni, când vom să luăm ieşi să luăm cina în oraş, mi-ar

plăcea să îţi aminteşti să îmi ţii scaunul înainte să mă aşez la masă şi după aceea să te apleci uşor deasupra mea şi să mă săruţi."
„În următoarele două luni, mi-ar plăcea să stai mai puţine ore la birou, aşa încât să nu fii nevoit să lucrezi sâmbăta şi duminica."
„În următoarele patru săptămâni, aş vrea să îmi dai telefon şi să mă anunţi dacă urmează să întârzii mai mult de cincisprezece minute înainte să vii acasă seara."
„În următoarele trei luni, mi-ar plăcea să renunţi la dormitorul tău separat şi aş vrea să dormim împreună în fiecare noapte."

Conform instrucţiunilor mele, Stewart trecuse în revistă cerinţele din lista lui Melanie, le ierarhizase în funcţie de gradul de dificultate şi o alesese pe cea pe care o putea onora relativ uşor. De fapt, el anunţase grupul că putea începe exerciţiul chiar din acea seară, amintindu-şi că trebuia să-i ţină scaunul lui Melanie înainte ca ea să se aşeze la masă. Contrastul era vizibil între reacţia lui anterioară, antagonică, faţă de nemulţumirea lui Melanie cu privire la memoria lui slabă, şi reacţia sa plină de bună-dispoziţie faţă de aceste cerinţe specifice. Deoarece el înţelesese că aceste comportamente vizau una dintre dorinţele neîmplinite în copilăria lui Melanie, deoarece i se permitea să le ierarhizeze în funcţie de gradul de dificultate şi deoarece era liber să aleagă dacă să le dea curs sau nu, considera că era relativ simplu să le împlinească.

Totuşi un semnal că lista lui Melanie conţinea un anumit potenţial de evoluţie pentru Stewart consta în faptul că anumitecerinţe i se păreau foarte greu de îndeplinit. De exemplu, considera că îi era foarte greu să renunţe la dormitorul lui separat.

— Într-adevăr, pun mare preţ pe timpul pe care îl petrec singur, a spus el. S-ar putea să-mi fie greu să renunţ la acest lucru. Nu sunt dispus să o fac acum.

Nu mi s-a părut deloc surprinzător că acesta era lucrul pe care Melanie şi-l dorea cel mai mult: *adesea, cea mai mare dorinţă a unui partener este întâmpinată cu cea mai mare rezistenţă din partea celuilalt partener.*

— Nu am senzaţia că suntem într-adevăr soţ şi soţie decât dacă dormim în acelaşi pat, a explicat ea. Timp de o săptămână după ce te-ai mutat în dormitorul tău separat, am plâns ore în şir până am adormit. Urăsc cumplit acest lucru!

I-am amintit lui Melanie că prin gestul ei de a-i spune soţului cât de mult îşi dorea ca ei să împartă acelaşi dormitor îi oferea acestuia o informaţie preţioasă, însă el nu era obligat să coopereze. Singura putere legitimă pe care ea o deţinea în această relaţie era să îl informeze pe Stewart despre nevoile ei şi să-şi schimbe propriul comportament, pentru a împlini nevoile lui Stewart.

SCHIMBAREA COMPLEXĂ PUSĂ ÎN APLICARE

Pe când eram în plin lucru terapeutic şi analizam lista lui Melanie, Stewart s-a oferit de bunăvoie să împărtăşească lista sa de cerinţe. La rândul lui, îşi identificase o nemulţumire profundă, făcuse legătura dintre aceasta şi o nevoie nesatisfăcută din copilărie şi alcătuise o listă de acţiuni-ţintă. Principala lui observaţie critică la adresa lui Melanie era aceea că soţia sa era prea intolerantă. Lui i se părea că îl critica permanent. Acest lucru era

dureros pentru el - a fost nevoit să recunoască - deoarece avusese părinţi intoleranţi.

— Lucru care - a adăugat el cu un zâmbet şi aruncându-mi o privire cu subînţeles având în vedere toate informaţiile pe care le-am primit în cadrul acestui workshop, probabil că este unul dintre motivele pentru care m-am simţit atras de ea.

Una dintre cerinţele concrete ale lui Stewart era ca Melanie să îl laude o dată pe zi, în următoarele două luni. Melanie recunoştea că în anumite zile i-ar fi fost greu să facă acest lucru.

— Nu cred că sunt excesiv de critică, a spus ea cu toată sinceritatea. Cred că adevărata problemă constă în faptul că Stewart face o mulţime de lucruri fără să gândească. Problema reală nu este atitudinea mea, ci comportamentul lui!

Mi-am dat seama că principalul motiv pentru care urma să-i fie greu să-i facă un compliment în fiecare zi lui Stewart era faptul că Melanie nega caracterul justificat al nemulţumirii soţului său. Se percepea pe sine drept un judecător imparţial al caracterului soţului său şi nu ca pe un critic permanent. Stewart identificase o trăsătură negativă respinsă a soţiei sale.

Totuşi, unul dintre avantajele dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului este acela că Melanie nu trebuia să fie de acord cu evaluarea pe care i-o făcuse Stewart pentru ca procesul de vindecare să funcţioneze. Tot ce trebuia să facă era să se plieze pe cerinţa lui simplă de a-i face un compliment pe zi. Când a pus în aplicare acest lucru, a devenit mai conştientă de trăsăturile pozitive ale soţului ei şi, în cele din urmă, a reuşit să înţeleagă cât de absorbită fusese de rolul său, cel de judecător şi critic. în final, atât Stewart, cât şi Melanie au avut de câştigat de pe urma acestui exerciţiu. Stewart a fost capabil să se bucure din plin de aprecierea pe care o merita, iar Melanie a reuşit să accepte şi să-şi transforme o trăsătură negativă negată. în procesul de vindecare a soţului său, ea a reuşit să devină o persoană completă şi mai iubitoare.

Când cuplurile efectuează sârguincios acest exerciţiu timp de câteva săptămâni, ele descoperă un avantaj mai profund al exerciţiului: *iubirea pe care şi-o transmit unul celuilalt le atinge şi k vindecă rănile* - răni pe care ei nici măcar nu ştiau că le au. Stewart şi Melanie au continuat să lucreze cu mine în cadrul unor şedinţe private de terapie, timp de un an. La aproximativ şase luni după acel workshop, Stewart a fost, în sfârşit, capabil să îşi înfrângă rezistenţa de a împărţi acelaşi dormitor cu Melanie. Nu îi surâdea ideea, dar înţelegea cât de important era pentru ea şi a decis să încerce pentru o lună de zile.

în prima săptămână, i-a fost greu să adoarmă şi îi părea rău că acceptase să facă această schimbare. în propriul lui dormitor, era liber să deschidă fereastra când voia şi să respire aer proaspăt oricând dorea, să aprindă lumina şi apoi să citească dacă nu putea să doarmă. Acum se simţea captiv.

în cea de-a doua săptămână, a reuşit să doarmă, dar încă se simţea de parcă ar fi făcut compromisuri cu el însuşi. în cea de-a treia săptămână, a descoperit că avea câte ceva de câştigat din faptul că

împărţea acelaşi pat cu Melanie. în primul rând, Melanie era mult mai fericită. Şi, în al doilea rând, făceau sex mai des: e mult mai simplu să faci dragoste când nu trebuie să stabileşti dinainte când să vă întâlniţi. în ultima săptămână a experimentului, a decis că se putea obişnui cu noua situaţie.

— M-am obişnuit deja să ştiu că acum ea doarme lângă mine, a acceptat el senin. Presupun că nu sunt un pustnic, aşa cum credeam.

Relaţia dintre Melanie şi Stewart a continuat să se îmbunătăţească, iar în timpul unei şedinţe ce a avut loc câteva luni mai târziu, Melanie susţinea că lucrurile merseseră atât de bine între ei, încât nu mai avea nevoie de garanţia că Stewart urma să doarmă cu ea în acelaşi pat.

— Ştiu că îţi place camera ta, i-a zis ea. Mi-ar plăcea să stai lângă mine, dar nu cred că mai am nevoie să simt acest lucru.

Practicând exerciţiul dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului, el reuşise să-i ofere suficiente motive de garanţie că îi păsa de ea şi că o preţuia, astfel că Melanie a putut renunţa la cererea ei. Dar, spre surprinderea ei, Stewart nu i-a dat curs.

— M-aş simţi singur în camera mea, i-a spus el. N-aş şti ce să fac de unul singur.

Ce s-a întâmplat în acest caz? într-un fel, răspunzând nevoii lui Melanie de mai multă intimitate, Stewart a descoperit o proprie nevoie ascunsă. în timpul conversaţiilor mele cu Stewart, am aflat că mama şi tatăl său nu se simţiseră în largul lor să îşi exprime iubirea prin gesturi fizice ori verbale. Stewart susţinea că acest lucru nu îl deranjase.

— Ştiam că mă iubeau, a spus el. Doar că mi-o arătau în alte moduri.

Cu alte cuvinte, felul lui de a se adapta la lipsa lor de afecţiune a fost să decidă că nu are nevoie de niciun semn de acest gen.

îmi amintesc că mergeam acasă la alţi copii, îmi spunea el, şi părinţii lor erau mai afectuoşi faţă de mine decât erau ai mei. O doamnă obişnuia chiar să mă strângă în braţe şi să mă sărute. Mă simţeam de-a dreptul stânjenit în preajma ei. Eram mult prea obişnuit cu stilul de parentaj al părinţilor mei

.La începutul căsniciei dintre Stewart şi Melanie, fusese atras de ea datorită firii ei drăgăstoase, dar, în cele din urmă, nevoia ei de intimitate i s-a părut excesivă şi a început să se retragă în sine, exact aşa cum se retrăgea din calea adulţilor care îşi manifestaseră afecţiunea faţă de el prin gesturi fizice, în copilăria lui. Acum, odată ce înţelesese mai bine natura problemelor sale şi odată cu manifestarea dorinţei de a fi mai implicat în relaţia sa, Stewart fusese capabil să îşi depăşească reticenţa şi să reacţioneze la nevoile lui Melanie. Pe parcursul acestui proces, el îşi descoperise propria nevoie refulată de afecţiune şi a fost în stare să-şi satisfacă o nevoie ascunsă în adâncul fiinţei.

în timpul terapiei cu cuplurile am fost de atât de multe ori martorul acestui fenomen de vindecare bidirecţional, încât acum pot să spun cu toată încrederea că majoritatea soţilor au nevoi asemănătoare, însă ceea ce unul dintre ei recunoaşte în mod deschis este negat de către celălalt. Când partenerii care au o nevoie negată sunt capabili să îşi învingă rezistenţa şi să satisfacă nevoia făţiş exprimată de celuilalt partener, o parte a minţii lor inconştiente interpretează comportamentul grijuliu ca fiind autodirecţio- nat. Iubirea de sine este împlinită prin iubirea faţă de celălalt.

Pentru a înţelege de ce psihicul funcţionează în acest mod special, avem nevoie să ne amintim de discuţiile pe care le-am avut ceva mai devreme despre creier. Creierul vechi nu ştie că lumea exterioară există. în schimb, el reacţionează la simbolurile generate de cortexul cerebral. Fiind lipsit de o conexiune directă cu lumea din afară, creierul vechi presupune că orice comportament este direcţionat spre universul interior. Aşadar, când deveniţi mai generos şi mai iubitor faţă de jumătatea voastră, creierul vostru vechi presupune că această activitate vă este destinată.

Recompense şi rezistenţă

Sintetizând, Melanie şi Stewart au cules roadele întruchipate de trei avantaje majore ale practicării dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului:

1. Partenerul care a cerut schimbarea comportamentală a fost capabil să-şi rezolve unele nevoi din copilărie.
2. Partenerul care a făcut schimbările a recăpătat anumite laturi ale sinelui pierdut.

 3. Partenerul care a pus în aplicare schimbările şi-a satisfăcut unele nevoi refulate, care erau identice cu ale partenerului său.

Rezultatul acestei evoluţii favorabile a constat în amplificarea substanţială a schimbului de sentimente pozitive dintre ei. Atât Melanie, cât şi Stewart se simţeau mai bine cu propria lor persoană deoarece fuseseră capabili să îşi satisfacă reciproc anumite nevoi fundamentale. în acest timp, fiecare se simţea mai bine în prezenţa partenerului deoarece partenerul îl ajuta să îşi satisfacă nevoile *sale*. Acest lucru i-a făcut mai dornici să îşi extindă potenţialul dincolo de reticenţa lor iniţială şi să adopte comportamente mai pozitive şi mai iubitoare. Prin acest proces simplu de definire a nevoilor proprii, de înţelegere a modului în care ele sunt legate de trecut şi de transformare a acestora în cerinţe mai mici,

pozitive, ei îşi transformaseră relaţia într-un vehicul de dezvoltare personală autoîntreţinut.

REZISTENŢA

Această schimbare benefică este întâmpinată întotdeauna cu un anumit grad de rezistenţă. Una dintre observaţiile lui Freud a fost că în spatele fiecărei dorinţe se află teama că acea dorinţă se va împlini. Când partenerul vostru începe să se comporte faţă de voi în modul în care v-aţi dorit, experimentaţi un amestec ciudat de plăcere şi teamă. Vă face plăcere felul în care se comportă partenerul, dar o parte din voi simte că nu meritaţi. De fapt, o parte din voi crede că, acceptând comportamentul pozitiv, încălcaţi un tabu puternic. Am atins deja subiectul acestei reacţii răspândite ceva mai devreme, când am vorbit despre tabuul împotriva plăcerii, dar în acest caz, al dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului, rezistenţa pe care o veţi opune va fi şi mai puternică.

Un exemplu va ajuta la clarificarea naturii acestei rezistenţe. Să presupunem că aţi crescut într-un mediu în care părinţii erau oricând gata să scoată în evidenţă greşelile pe care le făceaţi. în încercarea lor prost direcţionată de a vă ajuta să ajungeţi o persoană de succes, ei puneau sub lupă absolut fiecare eşec al vostru. Ei credeau că, făcându-vă să conştientizaţi greşelile comise, vă motivau să le corectaţi. Şi totuşi nu reuşeau decât să vă submineze încrederea în sine. Când aţi reuşit să vă ridicaţi deasupra influenţei lor negative şi să acţionaţi cu un anumit grad de asertivi- tate, vi s-a spus: „Nu mai fi atât de îngâmfat!". Vă ustura remarca lor, dar eraţi copil şi nu aveaţi prea multe alternative în afară de supunere. Oricare altă variantă era periculoasă pentru propria supravieţuire. Cu timpul, aţi început să vă identificaţi cu opinia lor negativă despre voi: „Sunt un înfumurat!". Dincolo de conştientizarea voastră, aceste sentimente negative faţă de voi înşivă s-au adâncit ducând la ură de sine. Când v-aţi căutat perechea, fără să vă daţi seama, aţi ales pe cineva care a continuat tradiţia aceleiaşi firi critice a părinţilor voştri şi, încă o dată, aţi fost supus atacului - dar de data aceasta şi din interior, şi din afara fiinţei voastre.

Să presupunem că, dintr-un anumit motiv, partenerul vostru începe să se poarte cu voi într-un mod mai binevoitor. La început, vă bucuraţi de această turnură favorabilă, dar, treptat, vocea interioară se face auzită: „Nu poţi fi respectat!" vă spune vocea. „Nu este permis aşa ceva. Dacă vei continua în acest mod, nu vei supravieţui. Existenţa ta este în mâinile altora, iar ei nu te vor lăsa să fii complet!" Ca să reduceţi la tăcere această voce, găsiţi moda-

lităţi de a submina comportamentul partenerului vostru. Poate veţi alege în mod deliberat o confruntare sau veţi suspecta că are motive ascunse pentru comportamentul său. în mod ironic, sunteţi în căutarea unei modalităţi de a respinge exact iubirea şi validarea pe care vi le-aţi dorit cu atâta disperare. De ce faceţi acest lucru? La nivel inconştient, acceptarea iubirii pe care v-o dăruieşte partenerul vostru este resimţită ca fiind prea periculoasă, deoarece intră în contradicţie cu opinia unui părinte care v-a spus că nu sunteţi demn de

iubire. A înota împotriva curentului şi a vă opune edictelor emise de un părinte poate declanşa frica de a nu fi părăsit şi teama de moarte. Pentru creierul vostru vechi, este mult mai sigur să întoarceţi spatele iubirii partenerului vostru, decât să stârniţi furia unui părinte.

Mecanismul de apărare împotriva primirii iubirii este mai răspândit decât cred cei mai mulţi semeni. Frica poate acoperi un registru larg, începând de la incapacitatea de a accepta complimente până la neputinţa de a forma un parteneriat intim. Modalitatea de a învinge această frică este să se continue desfăşurarea procesului. Personal, îmi îndemn clienţii să continue implementarea dialogului Cerinţelor de Schimbare a Comportamentului până când anxietatea lor devine mai gestionabilă. Când partenerii dispun de suficient timp, ei învaţă că tabuurile care le-au zădărnicit dezvoltarea sunt fantome ale trecutului şi că nu au nicio putere în viaţa lor de zi cu zi.

La un moment dat, lucram cu un client care asimila foarte eficient comportamente noi. Ca reacţie de răspuns faţă de cerinţa soţiei sale de a fi mai disponibil pentru ea şi copiii lor, el îşi reorganiza pe îndelete priorităţile şi sarcinile la locul de muncă, începuse prin a înceta să aducă acasă din lucrările de la birou în timpul weekendurilor şi ajungea acasă începând cu ora şase seara, în cele mai multe zilele din timpul săptămânii. Când soţia i-a cerut să devină un părinte mai activ, a acţionat pripit şi s-a lovit de propria rezistenţă. într-una din zile, a intrat în cabinetul meu şi a explodat pur şi simplu:

— Harville, dacă mai trebuie să schimb un singur lucru la mine, voi înceta să exist! Nu voi mai fi eu! Personalitatea mea va muri cu totul!

Ca să se schimbe în felul dorit de partenera lui, eul cu care se obişnuise trebuia să dispară. Directorul grăbit, solicitat, plin de succes, urma să devină un părinte mai degrabă relaxat, plin de atenţie şi iubire protectoare. La nivelul inconştientului, această schimbare echivala cu moartea. L-am asigurat că, dacă avea să continue cu schimbările de comportament, se va simţi anxios din când în când, dar cu siguranţă nu va muri. Nu urma să dispară, deoarece nu era suma comportamentelor, valorilor şi crezurilor sale. El era mai mult decât toate acele lucruri laolaltă. De fapt, dacă şi-ar fi schimbat unele comportamente şi credinţe mai restrictive, ar fi devenit persoana care fusese în copilărie - o fiinţă completă, iubitoare, spirituală. Ar fi putut să-şi dezvolte latura tandră, grijulie şi iubitoare a personalităţii, pe care o dăduse la o parte în vâltoarea eforturilor sale de a excela în lumea afacerilor. Familia lui s-ar fi bucurat de prezenţa sa mai activă şi, în acelaşi timp, el ar fi devenit o fiinţă umană mai completă.

Ca să-şi poată să înfrângă frica de moarte, l-am sfătuit să continue să facă activităţi care îi stimulau frica.

— La început, o să crezi că o să mori de-a binelea, i-am spus eu. O voce din adâncul fiinţei tale îţi va spune: „Stop! Este prea mult! Am să-mi dau duhul! Am să mor!". Dar dacă vei continua să te schimbi, în

cele din urmă creierul vechi se va reseta, iar vocea va amuţi. „O să mor. O să mor... O să mor? Dar uite că *nu* mor!"

DEFINIREA PROGRAMEI PERSONALE 273 Până la urmă, frica de moarte nu va mai fi un factor inhibitor în campania ta de autodezvoltare.

AGAPE

Când dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului (care este explicat în detaliu în paginile 395-400, în Partea a III-a) este integrat în relaţia voastră, puterea vindecătoare a relaţiilor de iubire nu este doar o aşteptare inconştientă, ci o realitate dată în viaţa de zi cu zi. O relaţie de iubire poate să vă împlinească scopul ascuns de a fi vindecat şi întreg în mod plenar şi de a fi profund conectat cu o altă fiinţă umană. Acest lucru nu se poate întâmpla aşa cum aţi vrea voi - uşor, în mod spontan, fără să vă clarificaţi dorinţele, fără să cereţi şi fără să existe reciprocitate. Va trebui să vă temperaţi reactivitatea creierului vechi abordând un stil de interacţiune mai implicat, mai conştient. Va trebui să nu mai aşteptaţi ca lumea exterioară să aibă grijă de voi şi va trebui să începeţi să vă asumaţi responsabilitatea pentru propria voastră vindecare. Şi veţi face acest lucru - în mod paradoxal - canali- zându-vă energia asupra vindecării partenerului vostru. Atunci când nu vă mai concentraţi energia asupra voastră şi, în schimb, o îndreptaţi spre partenerul vostru, această vindecare psihologică şi spirituală profundă începe să aibă loc.

Când metoda voastră standard de a face faţă observaţiilor critice şi tensiunii va fi să formulaţi o cerere, în loc să reacţionaţi, atunci veţi fi atins o etapă nouă în călătoria pe care aţi început-o pentru a ajunge la un parteneriat conştient. Veţi fi depăşit etapele luptei pentru putere şi a trezirii, pentru a vă îndrepta spre etapa transformării. Relaţia voastră se va baza pe grijă şi iubire reciprocă, acel gen de iubire care poate fi

descris cel mai bine prin cuvântul grecesc *agape.*[2] *Agape* înseamnă iubirea care transcende şinele şi care călăuzeşte erosul, forţa vitală, îndepărtând-o de voi înşivă şi îndreptând-o spre partenerul vostru. Pe măsură ce o schimbare urmează alteia, suferinţa din trecut este încet-încet ştearsă cu buretele, iar voi doi veţi experimenta realitatea întregirii voastre esenţiale

.T

Capitolul 1

CUI IKI % UMUI SPAŢIU SACRU

înainte să vorbeşti, întreabă-te: „Este ceva necesar? Este adevărat? Este mai valoros decât tăcerea?".
Shirdi Sai Baba

Pe parcursul cărţii de faţă, am discutat despre rolul vital pe care sentimentul de siguranţă îl joacă în procesul de naştere al iubirii durabile. Doi oameni nu pot fi prieteni pasionali decât dacă se simt în siguranţă unul în compania celuilalt. Partenerii care alcătuiesc un cuplu au nevoie să se simtă siguri din punct de vedere fizic, dar în acelaşi timp au nevoie să se simtă în siguranţă şi din punct de vedere emoţional. Fără siguranţă, ei nu pot să-şi spună ce le trece prin minte, să-şi exprime întreaga panoplie de sentimente sau să fie cu adevărat ei înşişi. Nu pot să lase garda jos şi să se conecteze, chiar dacă îşi doresc cu adevărat să o facă. Fiecare dintre noi este construit astfel. Pericolul ne activează mecanismele de apărare.

La începutul carierei mele, am conceput patru exerciţii, despre care am vorbit în capitolele anterioare ale cărţii, pentru a ajuta cuplurile să creeze un climat de siguranţă. Pentru reîmprospătarea memoriei,

amintesc care sunt acestea: 1) închiderea porților de ieșire din relație, care împiedică intimitatea cuplului, 2) întoarcerea la comportamentele caracterizate de iubire protectoare, specifice iubirii romantice, 3) practicarea Dialogului Imago pentru a adânci înțelegerea și compasiunea și 4) dezamorsarea sentimentelor de mânie și frustrare prin transformarea observațiilor critice în cereri respectuoase. Aceste exerciții ajută cuplurile să-și dezvolte încrederea și bunăvoința, iar partenerii vor avea parte de mai multă bucurie în viața lor de zi cu zi.

Pe lângă dezvoltarea acestor exerciții de bază, Helen și cu mine ne-am dedicat mulți ani cercetării unor metode care să ajute cuplurile să își gestioneze sentimentele intense de mânie și furie, acele izbucniri care de obicei sunt alimentate de suferința și dezamăgirea resimțite în copilărie. Când oamenii își direcționează această mânie arhaică spre partenerii lor, relația poate să devină o zonă de război. Dar, de cealaltă parte, când își *refulează* mânia, își pot pune relația în pericol. Când oamenii neagă această parte importantă a propriei ființe, ei își subminează entuziasmul față de viață și capacitatea de a iubi. Pentru a transforma relația lor un paradis sigur, cuplurile trebuie să descopere un mod de a *gestiona* mânia celor doi parteneri, lucru care îi apropie mai mult și le susține sentimentul de conectare.

Povestea mea

Cunosc din proprie experiență cât de mare este forța distructivă a sentimentelor refulate. Am îndurat chinurile unei depresii asimptomatice în primii treizeci și trei de ani de viață, iar paralizia mea emoțională a fost unul dintre principalele motive ale eșecului primei mele căsnicii. Mă simțeam deprimat deoarece nu eram în contact cu amărăciunea și mânia simțite după moartea părinților

 mei. Când privesc în urmă, este uimitor că mi-am pierdut ambii părinți înainte să împlinesc vârsta de șase ani, și totuși nu am experimentat nicio suferință emoțională. Tatăl meu a decedat când eu aveam un an și jumătate și nu am amintiri legate de acel moment. Mama a murit în urma unui atac cerebral fulgerător, cinci ani mai târziu. Mi s-a spus că nu mi-am exteriorizat emoțiile foarte evident. Nici măcar nu am plâns. De fapt, îmi amintesc că frații mei - pe atunci deja adulți - m-au luat deoparte și m-au lăudat pentru că eram un „băiat atât de curajos". Funcționând după logica inocentă a copilăriei, am tradus complimentul lor într-o presupunere inhibitoare: „Sunt iubit când îmi neg suferința".

Mi-am învățat bine lecția. Când am ajuns la vârsta maturității, eram capabil să mă uit în urmă și să îmi spun că eram norocos că ambii mei părinți muriseră: dispariția lor îmi oferise oportunitatea de a părăsi casa de la țară și de a trăi alături de surorile mele, la oraș, unde am primit o educație mai bună. Acest mit a avut anumite avantaje. Am trecut prin copilărie amorțit în fața suferinței abandonului. M-am imaginat ca pe o persoană „norocoasă", nu ca pe un biet băiețel orfan, și nu am irosit prea mult timp lamen- tându-mă că am o soartă foarte tristă. Mi-am asumat provocări mult mai mari decât cele obișnuite la acea vârstă și am reușit să le fac față în mare parte. îmi urmam drumul în viață.

Dar câteva decenii mai târziu, amărăciunea mea refulată a provocat pagube devastatoare în prima mea căsnicie. Deconectat de suferința mea, de fapt nu trăiam plenar. Pentru a supraviețui, anesteziasem o parte esențială din ființa mea. în mod inconștient, căutam în soția mea ce îmi lipsea. Eram flămând după contact emoțional și fizic, dar ea era incapabilă să îmi ofere îndeajuns - parțial din cauza anumitor carențe din propria ei copilărie și parțial deoarece mă percepea ca pe un partener retras, rece, exigent și care se agăța prea mult de ea. Era un cerc vicios. Cu cât aveam mai multe nevoi, cu atât mai mult se închidea în sinea ei.

Unul dintre cele mai grăitoare momente ale relației noastre s-a petrecut după decesul tatălui său. Eram singuri în dormitor, iar ea era din nou cuprinsă de un acces de mâhnire declanșat de pierderea suferită. Plângea fără oprire. I-am înconjurat trupul cu brațele, însă corpul meu era ca de gheață și rigid. Nu era nici urmă de căldură în îmbrățișarea mea. În sinea mea, trăiam o stare conflictuală profundă. Din punct de vedere rațional, știam că e absolut firesc ca ea să plângă în urma pierderii pe care o suferise și doream să o consolez. Dar o parte din mine era rece și lipsită de compasiune. Partea aceea se gândea: „Care este problema? Mi-am pierdut ambii părinți când eram mic, dar *eu* nu am plâns. De ce este atât de afectată?". Lecțiile învățate devreme în viață nu se uită niciodată.

Câțiva ani mai târziu, când am împlinit treizeci și trei de ani, am mers la prima mea ședință de terapie - nu pentru că îmi închipuiam că aveam nevoie de ajutor, ci pentru că terapia era o parte recomandată din pregătirea mea profesională. în timpul uneia dintre primele ședințe, terapeutul m-a rugat să-i povestesc despre părinții mei. I-am spus că aceștia decedaseră când eu abia păşisem în viață, dar că în urma acestei întâmplări avusesem parte de mult noroc. Deoarece amândoi muriseră, am locuit cu surorile mele, am părăsit Georgia de Sud, am beneficiat de o educație mai bună și așa mai departe.

— Povestește-mi despre decesul mamei tale, mi-a spus el, întrerupându-mi scurta prezentare autobiografică.

Am început să-i povestesc cum murise mama, dar, fără să știu de ce, simțeam cum mi se contractă gâtul.

— Povestește-mi despre înmormântarea ei, a repetat acesta.

încă o dată, am făcut eforturi să vorbesc. încă o dată, gâtul mi s-a încleștat. Apoi, spre marea mea uimire, am izbucnit în plâns. Am început să plâng cu suspine. Nu mă puteam opri. Eram adult, dar stăteam acolo plângând cu sughițuri, ca un copil de șase ani. După câteva minute, terapeutul meu m-a privit cu bunăvoință plină de înțelegere și mi-a spus:

— Harville, tocmai ai început să jelești moartea mamei tale. După ziua aceea memorabilă, am început să-mi simt propria suferință și mânie - nu doar față de trecut, dar și față de prezent. Am devenit mai puțin anxios. Aveam mai multă compasiune pentru ceilalți semeni. Dacă îmi erau nesocotite nevoile sau dorințele, trăiam sentimente firești de tristețe sau mânie - dar nu furie sau depresie. Deoarece mă întregisem cu registrul complet de sentimente de care eram capabil, începeam să

mă simt viu în plenitudinea fiinţei mele. Eram într-o mai mare măsură în contact cu cel care eram şi cu experienţele mele trecute şi am devenit mai deschis de sentimentele mele.

UN EXERCIŢIU CARE NU A DAT REZULTATE

în prima ediţie a acestei cărţi, publicată în 1988, am inclus un exerciţiu conceput să ajute cuplurile să îşi elibereze mâhnirea profundă şi cea refulată. L-am intitulat „Exerciţiul Vasului Plin". Se baza pe modelul psihodinamic din psihologie, care percepe şinele ca pe un recipient plin cu emoţii înăbuşite. Conform acestei şcoli de gândire, eliminarea emoţiilor înăbuşite îi ajută pe oameni să se elibereze de anxietate şi depresie şi să îşi trăiască viaţa într-un mod mai mulţumitor.

Am fost de acord cu această teorie, aşa încât am adaptat-o şi am conceput o nouă tehnică pentru terapia de cuplu. Mai întâi, le-am cerut partenerilor să ia loc pe scaune, faţă m faţă.

Am desemnat un partener drept „emiţător", iar perechea lui, ca „receptor". După aceea, i-am cerut emiţătorului să identifice o nemulţumire acută care le afecta relaţia: „întotdeauna întârzii!" „Nu asculţi, de fapt, ce îţi spun!", „Nu ajuţi în niciun fel la treburile casei!" „Mereu eşti de altă părere decât mine!", „Nu dai doi bani pe ce spun eu!" în continuare, i-am cerut emiţătorului să se gândească la felul în care acea nemulţumire ar putea fi legată de anumite experienţe dureroase din copilărie. Odată ce realiza conexiunea, încurajam emiţătorul să îşi exprime nemulţumirea, amplificând iritarea până când se transforma în mânie oarbă. Pentru a proteja psihicul receptorului, i-am cerut să creeze un scut imaginar care să devieze săgeţile mâniei, aşa încât să nu aibă sentimentul că e atacat.

— Mânia nu are legătură doar cu tine, obişnuiam să-i spun receptorului. Ea are rădăcini adânc înfipte în copilăria partenerului tău.

Odată ce catharsisul era complet, îi ajutam pe cei doi parteneri să facă faţă frustrării iniţiale, recurgând la exerciţiul de Destindere, descris în Capitolul 10.

în urmă cu mai mulţi ani, consideram exerciţiul Vasului Plin ca fiind una dintre tehnicile navei amiral în cadrul Terapiei Relaţionale Imago. Dar pe măsură ce timpul s-a scurs, am constatat că efectul lui se cuantifica în rezultate combinate. Partea finală a acestui exerciţiu - practicarea exerciţiului de Destindere - a dat rezultatele scontate întotdeauna, dar uneori, prima parte, catharsisul emoţional, avea efectul *contrar* celui pe care eu intenţionam să îl obţin. Cuplurile ajungeau să devină mai conflictuale decât fuseseră anterior. în cele din urmă, am descoperit literatura produsă de alţi terapeuţi, în care experienţa mea era confirmată. Am încetat să mai folosesc exerciţiul Vasului Plin în workshopuri şi şedinţe private şi l-am scos din această ediţie revizuită a cărţii

 Primeşte iubirea pe care o doreşti.

Faptul că doi oameni care au o relaţie de iubire îşi varsă mânia unul asupra celuilalt - chiar şi în limitele impuse de un exerciţiu structurat şi sub atenta supraveghere a unui terapeut - putea să facă mai mult rău decât bine. Era un exemplu evident de teorie nesusţinută de realitate.

DE CE MÂNIA NAŞTE MÂNIE

Ce nu era în regulă cu acest exerciţiu? în primul rând, unii parteneri receptori încă se mai simţeau ameninţaţi de izbucnirea intempestivă, oricât de mult ar fi încercat să devieze valul de mânie. Creierul lor vechi nu putea să înţeleagă că mânia partenerului făcea parte dintr-un exerciţiu clinic. Când receptorii se simţeau ameninţaţi, le era greu să empatizeze. Se puteau oglindi în experienţa partenerului lor şi puteau schiţa din buze cuvintele potrivite - „îmi pare rău că suferi atât de mult", dar instinctul lor primar era să plece trântind uşa sau să abandoneze nava.

Apăruse încă o problemă, mai complicată: după încheierea exerciţiului, în zilele următoare, partenerul care îşi vărsase mânia se simţea mai mânios decât de obicei. Exerciţiul care fusese gândit să ***elibereze*** mânia stocată părea capabil să o şi ***provoace.***

Am început să înţeleg motivul din spatele acestui fenomen când Helen şi cu mine am început să citim cărţi din domeniul neuroştiinţei. Ea era fascinată de acest domeniu, în parte deoarece arunca o nouă lumină asupra dinamicii relaţiilor. Aşa a aflat că de fapt creierul adult este mult mai adaptabil decât crezuserăm noi la început. Eram intrigat şi am început să citesc eu însumi literatură de specialitate. Am descoperit că oamenii de ştiinţă au înţeles de câteva decenii că, în cazul unei persoane tinere, creierul este în mare măsură influenţat de experienţă. Dacă conexiunile nervoase nu sunt stimulate, ele sunt „eliminate". Cu toate acestea, când un copil are experienţe noi, se formează noi conexiuni. Această plasticitate îi formează copilului un creier extrem de eficient, de adaptabil, pregătit pentru tot ce viaţa are de oferit.

Cu ceva vreme în urmă, oamenii de ştiinţă erau de părere că creierul adult este preprogramat şi, prin urmare, imun la experienţă. Singurul mod în care creierul se schimbă după adolescenţă - conform primelor teorii din acest domeniu de cunoaştere - era prin pierderea de neuroni odată cu înaintarea în vârstă. Această perspectivă sumbră despre creierul adult a fost astăzi revizuită graţie dispozitivelor sofisticate de imagistică ce pot prezenta modificările fizice produse de activitatea creierului. Aceste imagini au demonstrat cât se poate de clar că ceea ce fac, gândesc şi chiar simt adulţii modifică structura fizică a creierului lor. Deşi creierul adult nu este la fel de adaptabil precum creierul unui copil, el este un organ extrem de receptiv.

Numeroase studii au demonstrat faptul următor: cu cât adulţii alocă mai mult timp unei activităţi, cu atât mai multe celule nervoase sunt implicate în vederea îndeplinirii acelei sarcini. Creierul acţionează asemenea unui comandant militar, convo- când noi trupe pe măsură ce este nevoie de ele. într-un asemenea studiu, cercetătorii în domeniul medical de la Harvard Univer- sity au instruit un grup de voluntari să practice un exerciţiu simplu, interpretând o piesă muzicală la pian timp de două ore pe zi, vreme de o săptămână. După fiecare şedinţă de practică, cercetătorii din domeniul neuroştiinţei au prelevat imagini prezentând activitatea creierului acelor voluntari, astfel încât au reuşit să măsoare dimensiunea regiunii consacrate mişcării degetelor mâinilor. în a cincea zi, aceştia au observat o creştere semnificativă a dimensiunii respectivei regiuni alocate pe scoarţa cerebrală şi o intensificare a

activităţii cerebrale în acea regiune. Aparent, unul dintre motivele pentru care „doar exersând ajungi la perfecţiune"

CREAREA UNUI SPAŢIU SACRU 283 este acela că repetarea unei activităţi recrutează mai mulţi neuroni pentru îndeplinirea acelei misiuni.

în mod remarcabil, cercetătorii au descoperit că aceeaşi expansiune cerebrală are loc când oamenii doar îşi *imaginează* că fac o anumită activitate. în continuarea experimentului interpretării la pian, echipa de specialişti de la Harvard a cerut unui alt grup de voluntari să îşi imagineze că interpretau o piesă simplă de muzică. Subiecţii nu aveau niciun pian în faţă. De fapt, li s-a cerut să îşi ţină mâinile şi degetele în repaus. Când creierul acestor persoane a fost scanat la sfârşitul săptămânii experimentale, oamenii de ştiinţă au fost uimiţi să constate că interpreţii virtuali la pian aveau aceleaşi trasee neuronale extinse ca persoanele care interpretaseră în realitate piesa muzicală la pian. Aceştia descoperiseră că antrenamentul mental şi imaginaţia pot reface literalmente conexiunile neuronale ale creierului.

Urmărind să dezvolt munca mea în terapia de cuplu, am fost în mod special interesat de faptul că schimbarea modului de gândire poate să producă modificări ale creierului. în timpul unui gen de terapie numită Terapia de Modificare Comportamentală sau TMC, persoanele sunt pregătite să îşi folosească mintea logică pentru a pune la îndoială gândurile şi credinţele care declanşează depresia. De exemplu, cuiva i-ar putea trece prin minte următorul gând: „I-am sunat de nenumărate ori pe membrii familiei mele şi pe prieteni, dar numai o singură persoană m-a sunat înapoi. Nimeni nu mai ţine la mine". Dus la extrem, acest gând devine: „Pentru că nimeni nu mă iubeşte, toată lumea o să uite de mine şi voi muri". Partea emoţională a creierului reacţionează la acest gând depresiv ca şi cum ar fi real, iar persoana se simte margina- lizată, singură şi temătoare.

Când oamenii înţeleg absurditatea acestui gen de gândire catastrofică, pot începe să gândească mai raţional: „Aşadar, oamenii nu mă sună înapoi. Acest lucru nu înseamnă că nu ţin la mine. Poate că sunt ocupaţi sau plecaţi din oraş". Evitarea gândirii apocaliptice poate să împiedice apariţia sentimentelor depresive.

în prezent, cercetările demonstrează că TMC poate să aline depresia la fel de bine precum diversele tipuri de medicaţie antidepresivă. Scanările creierului ajută la explicarea motivelor. Când oamenii îşi folosesc mintea raţională pentru a-şi învinge depresia, acea parte a creierului legată de ruminaţie şi de gândirea obsesivă se linişteşte. Urmărind o imagine computerizată, această regiune a creierului apare mai întunecată, indicând că acolo se consumă mai puţin oxigen. Această stare de calm se extinde dincolo de exerciţiile mentale. Persoanele care au practicat TMC pot trece prin viaţă având creierul mai puţin reactiv, fără să mai declanşeze un mod de gândire depresiv sau anxios. încă o dată, s-a demonstrat că gândirea poate modifica fiziologia creierului uman. Mintea e mai puternică decât materia cenuşie.

EXERCIŢIUL ÎMBRĂŢIŞĂRII

Puse laolaltă, toate aceste noi descoperiri privitor la disponibilitatea pentru schimbare manifestată de creierul adult, combinate cu propriile

mele observaţii despre relaţiile de cuplu şi cu observaţii similare făcute de alţi specialişti în practicarea Terapiei Imago au schimbat abordarea Terapiei Relaţionale Imago. în primul rând, colegii mei şi cu mine nu mai încurajăm partenerii să îşi orienteze mânia primară unul împotriva altuia. Cercetările recente au demonstrat că a te gândi insistent la mânie are potenţialul de a intensifica mânia, nu de a o disipa. Altădată, obişnuiam să consider revărsarea unui val de mânie ca şi cum cineva ar sufla peste spuma unui pahar plin cu bere: sufli de câteva ori şi s-a terminat cu ea. Mai degrabă este ca şi cum ai sufla în vâlvătaia unui foc -

cu cât sufli mai mult, cu atât focul se înteţeşte mai tare. La nivel fiziologic, exteriorizarea mâniei în mod regulat măreşte suprafaţa creierului consacrată emoţiilor negative. Primeşti consecinţele propriilor fapte. Având o zonă cerebrală atât de amplă consacrată mâniei, o reacţie de furie poate să devină condiţionată.

Un alt adevăr despre creier dovedit este că mintea inconştientă percepe orice izbucnire de mânie ca fiind periculoasă pentru sine. Ea nu poate stabili dacă mânia este îndreptată spre sine sau spre altcineva. Pe bună dreptate, studiile recente din domeniul neuroştiinţei, referitoare la fenomenul numit „neuroni-oglindă", demonstrează că atunci când ne aflăm faţă în faţă cu o persoană, când anumiţi neuroni intră în acţiune în creierul acesteia, neuroni similari se activează în creierul nostru. Când alţi semeni sunt mânioşi, şi noi devenim mânioşi. Cu alte cuvinte, simţi ceea ce vezi.

De aceea în prezent încurajăm cuplurile astfel încât partenerii să îşi împărtăşească emoţiile - altele decât mânia - pe care ei le-au experimentat în copilărie, cum ar fi mâhnirea profundă, frica şi tristeţea. Aceste emoţii mai puţin schimbătoare stau la baza declanşării mâniei şi am ajuns la concluzia că exprimarea lor în prezenţa unui partener receptiv ajută la eliberarea ostilităţii, fără să o întărească. Când partenerii unui cuplu îşi împărtăşesc traumele din copilărie, ei înţeleg mai bine trecutul celuilalt. în acelaşi timp, simt o empatie reînnoită pentru suferinţa partenerului. în sfârşit, ei încep să se perceapă reciproc drept persoane „rănite", nu drept persoane „rele". Privindu-se prin această lentilă mai clară, ei pot înţelege că majoritatea conflictelor cu care se confruntă îşi au originea într-o suferinţă din copilărie, nu în intenţiile răuvoitoare ale unei persoane din viaţa lor în prezent.

Unul dintre exerciţiile la care recurgem pentru a facilita împărtăşirea experienţelor din copilărie este numit exerciţiul îmbrăţişării. Spre deosebire de exerciţiul Vasului Plin, acesta ajută la eliberarea sentimentelor refulate, fără să provoace şi mai multe emoţii negative. Ideea conceperii unei forme specifice de exerciţiu mi-a venit în timp ce mă pregăteam să fac o plimbare pe jos. Mi-am dat seama că mă uitam cu interes în vitrina unei librării - un obicei de-al meu -, iar în acea vitrină am văzut o carte de paren- taj al cărei titlu conţinea, printre altele, cuvântul „îmbrăţişând". Desenul de pe copertă înfăţişa o tânără femeie care ţinea în braţe un copil, iar bebeluşul avea chipul lipit de sânul stâng al mamei, în dreptul inimii. Multe mame îşi ţin în mod instinctiv bebeluşii în această poziţie. Se pare că e o mare sursă de confort pentru bebeluşi,

probabil pentru că, auzind bătăile inimii mamei şi fiind ţinuţi strâns lângă trupul acesteia, se creează o reminiscenţă a stării intrauterine. în timp ce mă uitam cu atenţie la acel desen, am început să îmi imaginez cum partenerii de cuplu se ţin strâns în braţe în acest mod şi îşi vorbesc despre experienţele timpurii din copilărie. Instinctul îmi spunea că această poziţie primară ar putea declanşa o cascadă de emoţii.

Când am ajuns acasă şi i-am împărtăşit ideea lui Helen, ea mi-a amintit de abordarea ei de lucru timpurie, un model terapeutic în care terapeutul îşi ţine clientul în braţe şi îl linişteşte - de fapt, efectuând un proces de „reparentaj". Folosindu-ne de observaţiile ei, am dezvoltat împreună un exerciţiu de îmbrăţişare similar, dar, în loc ca terapeutul să-şi îmbrăţişeze clientul, le-am cerut parte-nerilor să se îmbrăţişeze unul pe celălalt, astfel încât experienţa sudării legăturii să aibă loc între ei, şi nu între ei şi noi. l-am cerut clienţilor să se aşeze într-o poziţie confortabilă şi să-şi ţină parte-nerul cu capul lipit de pieptul său, în dreptul inimii. Din

această poziţie, ei puteau depăna amintiri legate de propriile experienţe dureroase din copilărie, în timp ce partenerul care îl strângeau la piept, cu tandreţe şi căldură, îi oglindea comentariile

.Ne-am hotărât să abordăm experimentul cu exercițiul îmbrățișării la următorul workshop consacrat terapiei de cuplu. Un

cuplu s-a oferit voluntar, iar cei doi parteneri mai vârstnici, pe numele lor John și Vivian, urmau să fie primii noștri „cobai". L-am instruit pe John să se așeze cu spatele la perete și apoi să o țină strâns în brațe pe Vivian, ca și cum pe un copil mic, iar ei i-am poziționat capul aproape de inima lui. După aceea, i-am cerut lui John să-și roage partenera să rememoreze anumite scene din copilăria ei. Pentru a înlesni fluxul amintirilor, i-am sugerat lui John să scoată anumite zgomote încurajatoare, care să reflecte în oglindă ce i se spunea. Când era pe punctul de a-și exprima un gând sau un sentiment, el putea să-i adreseze întrebarea: „Mai ai ceva de adăugat?"

După ce au depășit un moment trecător de stânjeneală, John și Vivian au început să-mi urmeze instrucțiunile. Vivian vorbea cu o voce liniștită, păstrând ce avea de spus între ei doi. John se apleca deasupra ei, ascultând cu atenție. Amândoi au murmurat blând, timp de câteva minute. Apoi, dintr-odată, Vivian a început să suspine. John a strâns-o mai tare în brațe și a început să o legene ușor. Lacrimile l-au podidit și pe el.

Această experiență a fost foarte puternică pentru cuplul respectiv. Compasiunea lui John față de suferința lui Vivian era evidentă pentru oricine din încăpere. Mai târziu, în aceeași ședință, i-am rugat să facă schimb de roluri, așa încât Vivian să își susțină partenerul, iar John a aflat cum e să se simtă în siguranță și să primească iubire protectoare în timp ce își depăna propria lui poveste. Când cei doi au vorbit despre experiența lor în fața grupului, au relatat că aflaseră multe lucruri unul despre celălalt și despre lumea interioară a celuilalt și că simțiseră o empatie profundă. La fel ca partenerii multor altor cupluri, ei au descoperit că îndură multe necazuri asemănătoare, care le marcaseră copilăria, dar se adaptaseră la ele în mod diferit. Motivația subconștientă pe care cei doi au adus-o cu sine în căsnicie începea să se dezvăluie, iar rănile li se vindecau odată cu parcurgerea acelui proces.

Când cuplurile iau parte la exercițiul îmbrățișării, partenerii primesc răspunsul după care au tânjit întreaga viață. Creierul vechi percepe partenerul ca pe un părinte-surogat. în această împrejurare unică, acești părinți au devenit adaptați: toleranți, protectori, iubitori, calmi, grijulii și nepărtinitori. Suferința din trecut se poate vindeca în prezent, când primești atenție și empatie din partea unui partener iubitor.

1

Odată ce am renunțat la exercițiul Vasului Plin din Terapia Imago și l-am înlocuit cu exercițiul îmbrățișării, cuplurile au început să facă progrese rapide. Tensiunile dintre parteneri erau mai bine ținute în frâu, iar admirația reciprocă a crescut. Mai era însă mult de muncă

Am descoperit că partenerii aveau o relaţie mai mare plină de bucurie când îndepărtau orice formă de negativism. Această

schimbare presupunea eliminarea unor forme radicale de negativism, precum mânia, ruşinea şi atitudinea critică, dar şi eliminarea unor forme mai subtile, inclusiv unele bine-cunoscute stratageme, precum critica „constructivă", neatenţia, aerul de superioritate, „tratamentul tăcerii" şi folosirea unui ton plictisit sau obosit. La modul ideal, această interdicţie ar trebui extinsă pentru a elimina până şi gândurile negative. Noi toţi avem un radar interior, care ne ajută să surprindem indiciile nonverbale transmise de partenerii noştri: putem detecta modificările subtile ale posturii corporale şi exprimarea care însoţesc gândurile lor negative, ceea ce înseamnă că o transformare completă nu poate avea loc până când acest aspect al negativităţii nu este abordat.Reţineţi că scopul nu este de a refula *sentimentele* din spatele gândurilor şi comportamentelor noastre negative - asta nu ar face decât să adauge mai multe asemenea sentimente la depozitul nostru de emoţii înăbuşite ci, mai degrabă, să le aducă la lumină şi să le vedem drept ceea ce sunt în realitate: un semnal de alarmă care ne avertizează că trebuie să lucrăm cu unele aspecte ale relaţiei noastre. Şi, aşa cum aţi aflat din primele capitole ale cărţii, cel mai bun mod de a începe să soluţionaţi problemele unei relaţii este să vă analizaţi propria parte de responsabilitate: „Uite că am din nou gânduri critice despre partenerul meu. Ce spune asta despre mine? Ce anume fac sau *nu* fac cum trebuie acum, încât îmi alimentez atitudinea negativă?".

Sarcina pare redutabilă, dar răsplata e mare. Pe măsură ce negativismul părăseşte treptat terenul, bunăvoinţa se grăbeşte să îi ia locul şi să umple golul rămas. Fără un efort conştient, veţi descoperi că vă concentraţi pe calităţile admirabile ale partenerului vostru, în mare măsură aşa cum procedaţi când îi făceaţi curte. Numai că de data aceasta veţi fi dobândit înţelegerea şi instrumentele necesare pentru a vă susţine opinia. în acest timp, partenerul vostru *vă* va vedea, de asemenea, într-o lumină mult mai bună, şi împreună veţi înflori, scăldaţi de strălucirea acestei lumini calde, în cele din urmă, între voi va creşte un spaţiu sacru, pe care amândoi veţi dori să îl îngrijiţi cu iubirea voastră protectoare. Odată ce tensiunea a fost îndepărtată, legătura creată se va întări şi va fi ener- gizată de pasiunea ce va circula neîngrădită între voi.

CE ESTE NEGATIVISMUL?

Aş dori să mă opresc o clipă şi să clarific ce înţeleg eu prin negativism. Negativismul este orice gând, cuvânt sau faptă care îi transmite partenerului vostru acest mesaj: „Nu eşti în regulă când

gândeşti sau acţionezi aşa". în esenţă, voi respectaţi „unicitatea" partenerului. Uneori, simţim nevoia de a nega ce fac sau ce spun partenerii noştri cu privire la un lucru care ne face să ne simţim prost. De obicei, ei nu fac altceva decât să fie ei înşişi. Dar din punctul nostru de vedere, ei ameninţă imaginea pe care o avem despre ei sau nu reuşesc să împlinească o nevoie neexprimată de-a noastră.

în mod tipic, negativismul îşi face pentru prima oară apariţia într-o relaţie de iubire sub forma unei contestări: „Nu pot să cred că ai făcut acest lucru!", „Nu ai mai spus aşa ceva niciodată până acum!", „Nu pot să cred că ai vrut să spui asta!", „Tu nu eşti genul acela de persoană!". Faptul că partenerul vostru este un individ distinct, cu dorinţe şi nevoi diferite de ale voastre, începe să devină limpede pentru voi şi vă simţiţi ameninţat. Contestarea este o încercare disperată de a vă agăţa de iluziile voastre: „Zi-mi că nu e adevărat!".

Când partenerul vostru continuă să se îndepărteze de imaginea pe care v-aţi proiectat-o despre el, tendinţa este să scoateţi la iveală artileria grea. Arsenalul vostru include ruşinea, învinovăţirea, critica, invadarea, evitarea şi, în sfârşit, incriminarea nemiloasă. Mai întâi, încercaţi să-l faceţi pe celălalt să-i fie ruşine: „Cum crezi că mă simt?", „Ar trebui să-ţi fie ruşine pentru felul în care te-ai purtat cu prietenul meu". De fapt, încercaţi să vă faceţi partenerul să se simtă vinovat pentru că este aşa cum este.

După aceea, îl învinovăţiţi: „Ai întârziat şi asta m-a supărat tare rău. De aceea nu am mai vorbit cu tine", „Dacă nu ai fi fost atât de mânios, am fi putut pune lucrurile la punct în scurt timp". Când îi aduceţi acuzaţii, transferaţi toată povara frustrărilor voastre pe umerii partenerului.

Apoi începeţi să vă criticaţi partenerul pentru trăsăturile sale de caracter, pe lângă modul lui inacceptabil de a se comporta:

 „Eşti atât de lipsit de tact!", „Eşti un om în care nu se poate pune bază!", „întotdeauna te gândeşti mai întâi la tine!". Faceţi încercări de a vă zugrăvi partenerul nu doar ca pe o sursă a oricărei nemulţumiri de care aveţi parte, dar şi ca pe o persoană „rea".

O manevră mai subtilă este a invada psihicul partenerului şi a acţiona ca şi cum aţi şti ce gândeşte: „*Nu* gândeşti aşa, de fapt!", „Eşti atât de ursuz fiindcă eşti obsedat de muncă"; „Dacă m-ai asculta, ţi-aş spune ce trebuie să faci!".

Arma supremă este absolutizarea: „***Niciodată*** nu asculţi ce îţi spun!"; „***Întotdeauna*** laşi ce e mai greu pe seama mea!"; „Pur şi

simplu, aşa eşti tu"; *„De **fiecare dată** când fac o simplă sugestie, izbucneşti şi sari ca ars!"*

Nu este de mirare că partenerii noştri se simt deprimaţi, că stau până târziu la lucru, beau fără măsură, nu au chef să facă dragoste sau merg la culcare târziu. Dacă ar sta în compania noastră, nu s-ar simţi în siguranţă. Ei simt ce înseamnă să fie tocaţi mărunt, disecaţi şi respinşi. Aceasta este o formă de anihilare emoţională. La nivel primar, ea exprimă dispreţul. Nimeni nu se poate vindeca şi nu se poate dezvolta într-un mediu atât de toxic. Pentru a primi iubirea pe care o dorim, e nevoie să eliminăm negativismul, sub toate formele lui.

Mai există un alt motiv întemeiat pentru a pune capăt negativismului: negativismul pe care îl manifestăm faţă de partenerii noştri se întoarce ca un bumerang şi ne influenţează şi pe noi, deoarece creierul vechi nu ştie dacă negativismul este îndreptată spre lumea din exterior sau spre lumea noastră interioară. Această teorie a fost susţinută de studii care au demonstrat că, atunci când o persoană strigă la alta, organismul celui la care s-a strigat produce o cantitate mai mare de cortizol, un hormon al stresului. Este de aşteptat. Dar - poate mai interesant de remarcat - aceeaşi creştere a nivelului de cortizol este observată şi la persoana furioasă. S-ar putea spune că orice formă de negativism îndreptat spre ceilalţi este o formă de abuz asupra noastră.

DEZINTOXICAREA

îndepărtarea oricărei forme de negativism din relaţia noastră de iubire a fost punctul de cotitură pentru Helen şi pentru mine. Când am reuşit, am obţinut relaţia pe care ne-o doriserăm toată viaţa - o relaţie sigură, intimă şi pasională. Pentru noi, eliminarea negativismului reprezenta un proces în două etape. Prima etapă a însemnat depăşirea luptei pentru putere. S-ar putea crede că doi terapeuţi sunt capabili să evite complet lupta pentru putere, însă nu aşa au stat lucrurile. La fel ca mulţi cititori ai acestei cărţi, Helen şi cu mine am avut o copilărie grea. De asemenea, amândoi suntem oameni profunzi, extrem de motivaţi, fiecare dintre noi are o doză consistentă de perfecţionism. în plus, avem opinii clare despre aproape orice şi amândoi avem tendinţa să credem că avem dreptate. A durat mult până când am înţeles că fiecare dintre noi poate să aibă „dreptate" tot timpul sau, dimpotrivă, că putem fi amândoi într-o relaţie! în cele mai dificile momente, tensiunile dintre noi erau asemănătoare cu ale multor cupluri pe care le-am consiliat.

După mai mulţi ani petrecuţi împreună, am depăşit cele mai multe probleme recurgând la exerciţiile prezentate în această carte. Am practicat împreună Dialogul Imago şi l-am folosit cu destul de mult succes în cadrul propriei relaţii şi în relaţia cu copiii noştri. încă suntem fascinaţi de puterea acestui exerciţiu de a dezamorsa tensiunea şi de a întări înţelegerea. Am devenit nişte parteneri mai iubitori şi mai atenţi unul cu celălalt şi ne-am exprimat frecvent iubirea şi recunoştinţa prin cuvinte, bileţele scrise, daruri şi gesturi amabile. Odată cu trecerea timpului, am învă- ţat să colaborăm armonios, ca nişte parteneri de lucru. în unele momente simţeam o dragoste profundă şi o intensă empatie unul pentru celălalt. Dar nu era suficient. Simţeam încă o tensiune care persista.

Problema - aşa cum aveam să descoperim în cele din urmă - era că amândoi îngăduiam negativismului să ne fisureze legătura. Nu ne trebuia prea mult: un comentariu critic, nerăbdare, tonul ridicat. Uneori, ajungeam la schimburi usturătoare de opinii, spuse cu voce tare. De fiecare dată când ne afundam în negativism, suferinţa noastră era acută. Negativismul nu ne-a oferit niciodată ce doream. întotdeauna a înrăutăţit situaţia. Când ne calmam, ne dădeam seama că avem nevoie de ore sau chiar de zile de muncă reparatorie ca să ne simţim din nou conectaţi. în cele din urmă, ne-a devenit clar faptul că a fi negativi unul cu celălalt era lipsit de logică, abuziv şi contraproductiv. Am căzut de acord că unica soluţie era să eliminăm orice formă de negativism, odată pentru totdeauna. Am hotărât să ne dezintoxicăm după drogul negativismului.

Pentru a pune în practică decizia noastră, am instituit o regulă: oricare dintre noi iniţia un comentariu sau avea un comportament negativ, trebuia să îl contracareze cu trei fraze pozitive despre cealaltă persoană: „Apreciez faptul că ai ascultat cu atenţie ce am spus eu seara trecută, chiar dacă erai foarte obosit". „Mi-ai dat un feedback atât de puternic la scrisoarea pe care am scris-o în atenţia membrilor comitetului!" „Mi-a plăcut când ţi-ai făcut timp să mergi cu mine la o plimbare, chiar dacă erai ocupat!" Fiecare enunţ pozitiv trebuia să fie unic şi special şi nu aveam voie să repetăm nimic din ce spuseserăm înainte. Un avantaj nebănuit al acestei reguli era că descopeream multe lucruri minunate unul despre celălalt, pe care le trecuserăm cu vederea când fuseserăm supăraţi.

Enunţurile noastre de apreciere creşteau fluxul iubirii care circula între noi. De fiecare dată când Helen îmi spunea că admira ceva cu toată sinceritatea la mine, eu mă simţeam extrem de mişcat - absolut de fiecare dată. Ea avea aceeaşi reacţie când o lău-

dam. Admiraţia noastră a evoluat treptat, dezvoltându-se într-o stare de „adoraţie cronică".

în final, ne ofeream unul celuilalt respectul pe care ni-l doream amândoi, în mod constant. Mai mult de atât, am descoperit că ne era din ce în ce mai simplu să o facem. Relaţia noastră devenise pentru noi un loc atât de sacru, încât nu simţeam niciun imbold să îl încălcăm. A aluneca pe panta vechilor comportamente devenise de neconceput.

Helen şi cu mine ne simţeam atât de binecuvântaţi cu darul pe care îl obţinuserăm, încât am organizat două ceremonii de reîntărire a angajamentului, prima având loc cu ocazia conferinţei anuale alături de colegii noştri din comunitatea Imago. Am scris noi jurăminte de angajament, în acord cu tot ce învăţaserăm, şi le-am citit în faţa grupului. După aceea, colegii noştri ne-au ridicat pe braţe şi ne-au plimbat într-o procesiune fericită, făcând înconjurul încăperii, în timp ce cântau şi dansau. Două luni mai târziu, am participat la festivitatea de aniversare a Anului Nou, în maiestuoasa biserică Riverside din New York, ai cărei membri suntem. Pastorul ne-a fost alături în timp ce ne rosteam jurămintele în faţa unei adunări compuse din 250 de persoane, rude şi prieteni, după care ne-am retras într-o sală uriaşă, pe malul râului Hudson, unde am sărbătorit momentul cu mâncare din belşug, am dansat şi am toastat până spre miezul nopţii. Când focurile de artificii au umplut cerul, am simţit ca şi cum ne-ar fi fost dedicate. I-am socotit pe toţi cei prezenţi la sărbătorirea trecerii în Noul An martori la jurămintele noastre închinate iubirii şi viitorului nostru împreună.

SAM ŞI AMELIA

Nu a trecut mult timp până când Helen şi cu mine am integrat tot ce învăţaserăm despre negativism în şedinţele noastre şi în workshopurile de terapie. începând de atunci, am avut plăcerea să descoperim cât de repede s-au descotorosit unele cupluri de negativism, chiar şi cele care treceau prin perioade bulversate de tensiune copleşitoare. Helen şi cu mine am remarcat o anumită stare de uimire şi o transformare subită, cu ocazia unui workshop recent, desfăşurat pe parcursul unei săptămâni întregi şi consacrat terapiei Imago. Povestea lui Sam şi a Ameliei este ilustrarea elocventă a forţei de vindecare declanşată de „recunoaşterea" şi înlăturarea negativismului pe care îl aduceţi într-o relaţie de iubire.

Sam şi Amelia s-au remarcat faţă de celelalte cupluri încă din prima lor zi de terapie. Pe parcursul şedinţelor de grup, toate grupurile stăteau aşezate în semicerc, partenerii lor fiind aşezaţi în rând, unul lângă celălalt. Cei mai mulţi dintre ei discutau cu dezinvoltură în pauze. Câteva cupluri care veniseră acolo pentru a-şi îmbogăţi relaţiile, nu pentru a le salva, se bucurau să fie prezenţi,

având în vedere că partenerii puteau să-şi arunce priviri drăgăstoase şi să se atingă ori de câte ori aveau ocazia. Dar nu se

întâmpla la fel cu Sam şi cu Amelia. Cei doi stăteau de vorbă doar când luau parte la exerciţii. îşi aşezaseră scaunele la o distanţă de aproape o jumătate de metru unul de celălalt, pentru a împiedica orice contact accidental. De fiecare dată când mă uitam la ei, vedeam cum chipul şi trupul Ameliei erau pline de mâhnire. Sam afişa o privire goală şi părea vlăguit şi palid. Cei doi veneau în sala de mese în momente diferite sau se aşezau la mese separate. Păreau un cuplu aflat în pragul divorţului.

Cu toate acestea, în a treia zi a workshopului, după ce Helen a alocat o anumită perioadă de timp consilierii individuale, Amelia a avut o izbucnire explozivă. Ea şi Sam lucrau la acelaşi exerciţiu, conceput să îi ajute să identifice eventualele porţi de ieşire din relaţie - tacticile pe care le foloseau pentru a se distanţa. La un moment dat, Amelia a lăsat deoparte carnetul de notiţe, s-a îndreptat spre Helen şi i-a pus o întrebare:

— Critica este o cale de ieşire din relaţie? a întrebat ea calm. Este posibil să ieşi dintr-o relaţie criticându-ţi partenerul în permanenţă?

Helen i-a răspuns că, în opinia ei, critica e o cale de ieşire verificată şi confirmată, iar intimitatea nu e posibilă când unul dintre cei doi sau ambii parteneri sunt atacaţi. Amelia a încuviinţat din cap şi s-a întors la locul ei.

Când exerciţiul s-a încheiat, a venit timpul pentru o pauză. Le-am propus cuplurilor să petreacă treizeci de minute din pauză stând de vorba despre formele de ieşire din relaţie la care recurgeau. Pentru ca experienţa să fie pozitivă, le-am cerut să îşi împărtăşească informaţiile folosind Dialogul Imago.

Grupul s-a adunat din nou la primele ore ale amiezii, iar Helen a întrebat dacă cineva dorea să vorbească despre ceea ce învăţase. Amelia a fost prima care a ridicat mâna.

— Mă simt complet devastată, a şoptit ea, cu o voce joasă şi şovăielnică.

Ceilalţi membri ai grupului îşi trăseseră scaunele mai aproape, ca să o poată auzi.

Sunt complet dezorientată. Tocmai am înţeles că îl critic în permanenţă pe Sam. Am mai făcut terapie înainte în câteva rânduri şi am fost împreună la doi terapeuţi de cuplu, dar până acum nu am înţeles niciodată acest lucru despre mine însămi. Mă simt îngrozitor gândindu-mă cât rău am făcut acestei relaţii. Şi habar nu am încotro mă îndrept. Nu ştiu ce să fac. DacăCrearea unui spaţiu sacru 297 elimin atitudinea critică, nu mai rămâne nimic. Nu aş mai avea nimic să-i spun. Mă simt ca şi cum tocmai am sărit de pe acoperişul unei clădiri şi nu ştiu cât timp voi cădea în gol, nici unde voi ateriza.

Eram cu toţii perplecşi. Rar se întâmplă ca oamenii să facă o mărturisire atât de sinceră în faţa altora.

Helen şi cu mine i-am întrebat pe Amelia şi pe Sam dacă erau dispuşi să vină în faţa noastră şi să-şi continue povestea. Amândoi au încuviinţat din cap. Am luat două scaune şi le-am întors faţă în faţă, aşa încât cei doi să se poată privi în ochi. în timp ce Amelia şi Sam luau loc pe scaune, Amelia a tras în piept o gură de aer. Sam s-a întins spre ea şi i-a luat mâinile în ale lui; se priveau în ochi. Toate ieşirile din relaţia lor erau închise.

Am îngenuncheat, ca să stau la nivelul privirilor lor.

— Aţi fi dispuşi să discutaţi despre cum e în relaţia voastră?

A început Amelia.

— Stilul meu de a critica nu e subtil, a spus ea. Sunt genul de observaţii trântite fără menajamente, spuse direct în faţă. Dacă Sam face un lucru despre care cred că mă ameninţă, nu îl las să scape uşor. Dacă face un lucru care nu îmi place - cum ar fi să flirteze cu o altă femeie la o petrecere -, îl supun unui interogatoriu crunt tot drumul înapoi spre casă. îi spun exact ce am văzut că făcea acolo. Iar el îmi va spune invariabil: „Nu. Nu am făcut ce spui tu". Eu îi spun: „Timp de o oră, exact asta ai făcut acolo. Te-ai uitat la ea în felul acesta. I-ai zis asta. Te-ai atins de ea în felul ăsta". Acuzaţiile pe care i le aduceam erau fost atât de grave, iar eu eram sigură sută la sută că aveam dreptate. Am crezut că, dacă reuşeam să-l bat la cap până când va fi şi el convins cât de rău era, s-ar fi putut schimba. Aşa am procedat timp de douăzeci de ani. Şi mai mult, poate.

298 Primeşte iubirea pe care o doreşti

— Şi metoda ta a dat rezultate? am întrebat-o eu.

— Nu. Niciodată! a râs ea de absurditatea propriului procedeu.

Era rândul lui Sam.

— Era cât pe ce să nu venim la acest workshop, având în vedere că oricum eram pregătiţi să ajungem la divorţ. Când am ajuns aici, în prima zi aproape că mi-am petrecut tot timpul făcându-mi planuri unde o să locuiesc după divorţ. Nici prin gând nu-mi trecea că se va rezolva ceva. îmi era imposibil să ascult ce spuneaţi tu şi Helen. Nu puteam să înţeleg nimic din ce ziceaţi voi. Nimic nu se mai putea rezolva. Continuam să mă gândesc: „Ce caut eu aici, cu persoana asta? Trebuie să plec".

L-am întrebat pe Sam cum se apăra de criticile Ameliei. Ame- lia a răspuns imediat în locul lui.

— Sam nu se dezvinovăţea. Prefera să bată în retragere. Obişnuia să dispară emoţional sau să plece în altă cameră. Iar eu îl urmăream, ca să pot să-i aduc mai multe acuzaţii.

Amelia a continuat cu aceeaşi remarcabilă sinceritate:

în aceste ultime zile, nu am avut altă variantă decât să accept faptul că sunt o acuzatoare. Să neg ar fi însemnat să simt mai multă suferinţă decât cea în care mă zbăteam deja. Mai jos de atât nu se putea. Eram atât de copleşită de noua mea perspectivă despre mine însămi, încât nu mai puteam să ascult pe nimeni. Nu mai puteam vorbi despre asta. Ni-am dat seama că exact aşa procedez. Fac reproşuri tot timpul. încerc să controlez totul. Vreau să îl ţin pe Sam închis într-o cutie, ca să ştiu tot ce face. Vreau să îl ţin în cutie ca să pot supravieţui respirând aerul din afara ei. Dar brusc, în această după-amiază, am înţeles că nu mai pot să-l controlez sau să-l învinovăţesc. Trebuie să încetez. Nu mai am altă opţiune. Acum, când am deschis ochii, trebuie să pun capăt avalanşei mele de critici neîntrerupte. E ceva bolnăvicios. Criticile nuCREAREA UNUI SPAŢIU SACRU 299 duc nicăieri. Îţi aduc exact opusul a ceea ce îţi doreşti să obţii. Te fac să te simţi cumplit.

Mai târziu, în ziua aceea şi a doua zi, Amelia şi cu Sam au căutat-o pe Helen pentru a-şi exprima dorinţa lor de mai multă consiliere privată şi susţinere. în timpul pauzelor, cei stăteau unul lângă altul, vorbind însufleţit, privindu-se uimiţi şi foarte serioşi. Limbajul trupului lor era complet diferit faţă de ce fusese când ei bătuseră în retragere. Se aplecau unul asupra celuilalt privindu-se în ochi şi le făcea plăcere să se atingă permanent. Legătura lor era palpabilă.

Vineri, în ultima zi a workshopului, Amelia a întrebat dacă ea şi Sam puteau discuta cu grupul încă o dată. Ceva ieşit din comun li se întâmplase cu o noapte înainte, iar acum voiau să împărtăşească acest lucru cu ceilalţi. Au venit în faţa celorlalţi ţinându-se de mână.

Primul a început să vorbească Sam:

— Nu mai dormim de ani de zile în acelaşi pat. Nu ne-am dorit să fim atât de aproape unul de celălalt. Aşadar, seara trecută stăteam întins în pat şi nu reuşeam să adorm, iar Amelia se întinsese în patul ei. O auzeam oftând.

Apoi a început să vorbească Amelia:

— Eram trează şi mă măcinau gânduri negative despre Sam. Făceam eforturi să le opresc, dar nu reuşeam. Brusc, am înţeles că, dacă rămâneam în patul meu şi mă lăsam în continuare copleşită de starea mea de spirit critică, căsnicia noastră se va încheia. Nu ar mai fi existat nicio speranţă pentru noi dacă nu acţionam aşa cum am învăţat aici. Am înţeles că trebuia să depăşesc momentul şi să merg să stau de vorbă cu el. Dar îmi era teamă - dacă aş fi sfârâmat tiparul cu care eram obişnuiţi, totul

avea să se schimbe. Nu aveam nicio idee despre ce urma să se întâmple. Apoi, i-am auzit pe Harville şi pe Helen în mintea mea: „Nu trebuie decât să continui să pedalezi. Continuă să lucrezi exerciţiile". Aşa că m-am ridicat din patul meu şi m-am aşezat lângă Sam, spunându-i că îmi doream să discutăm. El a fost de acord. Am început să-i spun ce gândeam şi ce simţeam. Era cât se poate de prezent. Mă asculta. Mă susţinea în tot ce afirmam. îmi oglindea toate afirmaţiile. îmi valida cuvintele şi emoţiile. Sam a fost absolut incredibil. Următorul lucru pe care l-am înţeles a fost că frica mea se transformase în linişte interioară şi în calm, iar eu simţeam o iubire uimitoare pentru el. Mă purtasem atât de rău cu el, şi totuşi încă era dispus să mă asculte şi să mă înţeleagă.

— A fost simplu s-o fac, a completat Sam. Pur şi simplu am urmat paşii exerciţiului Dialogului Imago. Deoarece ştiam cum să reacţionez la cuvintele ei, ştiam ce ar fi dat rezultate, mă simţeam mult mai încrezător în mine însumi. Am putut să-i fac faţă. Nu eram nevoit să mă retrag sau să fug din calea ei. Puteam să o ţin în braţe în mintea mea şi să o percep ca pe un copil rănit.

— Aceasta a fost prima mea privire revelatoare asupra puterii reale a relaţiei noastre, a spus Amelia. Adevărata cale de a fi în siguranţă. înainte, credeam că sentimentul de siguranţă depinde de cât de mult eşti cu ochii în patru. Am constatat că a fi onestă şi vulnerabilă în faţa lui - în loc să fiu critică şi să îmi doresc să deţin controlul - era singurul mod de a mă conecta cu el. Pentru prima oară, după zeci de ani, amândoi ne simţeam suficient de în siguranţă încât să venim unul în întâmpinarea celuilalt. Am descoperit o modalitate de a ne conecta.

în decurs de numai o săptămână, Sam şi Amelia adunaseră majoritatea cunoştinţelor şi abilităţilor de care aveau nevoie pentru a-şi transforma relaţia. Mai au mult de lucru în continuare şi au hotărât cu discernământ să continue să lucreze în prezenţa unui terapeut. Dar, în opinia mea, ei au făcut deja cea mai impor-

tantă transformare. Au înţeles din instinct că dependenţa lor de mecanismele de apărare complementare care constau în spiritul critic şi în evitare le distrugeau iubirea. Odată ce Amelia a descoperit în sine curajul de a recunoaşte adevărata dimensiune a negativismului ei, Sam a fost capabil să deschidă larg braţele, să o ierte şi să îi ofere mângâiere. Pentru prima oară, Amelia se simţea în siguranţă într-o asemenea măsură, încât a putut să renunţe la armele ei.

Revizuirea scenei principale

Revizuirea scenei principale este un alt exerciţiu pe care mă bazez pentru a ajuta cuplurile să îşi elimine negativismul. El este conceput pentru acele cupluri în care atitudinea critică şi de evitare

degenerează, iar partenerii își adresează insulte și ajung la certuri interminabile. De obicei, numesc aceste lupte repetitive „scene principale", deoarece reinterpretează traumele centrale din copilărie ale ambilor indivizi. în principiu, comportamentele adapta- tive din copilăria unui partener se confruntă cu comportamentele adaptative din copilăria celuilalt partener, ceea ce face confruntare de două ori mai dureroasă. Mai concret, scenele principale sfârșesc printr-un impas, ambii parteneri fiind marcați de o suferință emoțională profundă. Aceste schimburi inutile, traumatizante, trebuie să ia sfârșit pentru ca iubirea să se poată înfiripa.

Cuplul format din Jack și Deborah avusese conflicte repetate, care durau de obicei până la primele ore ale dimineții. Le numeau „reprizele de la ora trei" deoarece, în mod inevitabil, la acea oră târzie din noapte se terminau de obicei scandalurile dintre ei. Nu erau certuri violente, ci confruntări istovitoare, de uzură, repetate, care se sfârșeau fără a se ajunge la un acord. După o rundă la ora trei dimineața, cei doi erau extenuați și deprimați zile în șir.

în timpul unei ședințe de terapie, le-am cerut să îmi relateze câteva dintre scenele mai recente dintre ei și să stabilească ce anume aveau în comun aceste certuri. Jack a surprins repede natura lor repetitivă și, odată ce au reușit să reducă conflictele la cel mai mic numitor comun, pe amândoi i-a umflat râsul. Imediat după aceea Jack a adăugat cu o ușoară notă de tristețe:

— Nu mă simt mândru de chestia asta. De ce cădem în aceeași capcană iar și iar? M-am săturat de toată povestea asta!

Conform descrierii lor, scena principală dintre ei se desfășoară în felul următor:

Actul I. Este 5 după-amiaza. Jack vine acasă de la slujbă și trebuie să o înfrunte pe Deborah, care vrea ca el să se apuce de una din treburile gospodăriei. Ar putea fi orice - să o ajute să facă planuri pentru concediu, să trebăluiască prin curtea din jurul casei, să sorteze corespondența. Jack îi răspunde că ar fi încântat să-și facă treaba, dar mai târziu. După ce va merge să alerge.

Actul II. Jack merge să facă jogging. Se întoarce acasă. Când intră pe ușă, Deborah îl abordează din nou și îl întreabă dacă acum va face treaba X. Jack spune: „Sigur. După ce fac un duș".

Actul III. Jack face duș. Deborah nu îl slăbește nicio clipă și insistă spunându-i că acum este momentul să facă treaba X. Jack spune: „Lasă-mă să savurez un pahar".

Actul IV. (momentul culminant al piesei): Jack savurează câteva pahare. începe să se relaxeze şi să se simtă bine. Deborah intră nervoasă în cameră. „De ce nu faci acum ce am vorbit sau măcar să-mi spui că nu ai de gând să faci ce te-am rugat?" Deborah ridică tonul. „Mă scoţi din minţi!" „Dar eu *chiar* vreau să-mi fac treaba", ripostează Jack. „Doar lasă-mă un pic. Sunt obosit. Vreau să-mi vin în fire. Vezi-ţi de-ale tale!"Jack dezleagă cuvinte încrucişate sau se uită la televizor şi nu îşi bagă soţia în seamă. Ea este înnebunită de furie. „Te detest!" strigă ea. „Niciodată nu îţi respecţi promisiunile. Niciodată nu mă asculţi! Mă simt de parcă aş trăi alături de un robot! Nu simt nimic pentru tine!" Jack face eforturi să-i blocheze atacul de mânie, con- centrându-se mai intens pe ce are el de făcut. Apoi, deoarece nu are parte de linişte, se ridică şi iese din casă.

Actul V. Jack se întoarce acasă câteva ore mai târziu. A băut câteva pahare în plus. Deborah lansează încă o dată atacul. Scandalul continuă, în timp ce Deborah dă drumul unui val nimicitor de reproşuri, iar Jack încearcă fie să o calmeze, fie să o ignore. în cele din urmă, obosesc amândoi de toată tevatura asta şi îşi întorc spatele, cuprinşi de disperare.

Vă propun să analizăm această dramă pentru un scurt răstimp. Dacă am căuta în manualele de psihologie echivalentul personajelor noastre - Jack şi Deborah -, Jack ar putea fi descris drept „pasiv-agresiv". El este mânios pe Deborah deoarece îi organizează viaţa şi îi invadează spaţiul, dar se teme să îşi exprime sentimentul în mod direct. în schimb, tergiversează, face jogging, face duş, bea câteva pahare de băutură, se ocupă de cuvinte încrucişate - cu alte cuvinte, se bucură din plin de nenumăratele porţi de ieşire pe care şi le-a construit în relaţia lor. Deborah ar putea fi etichetată drept „agresiv-agresivă". „E ca un buldog!" spune Jack despre ea, nu fără o urmă de admiraţie. îşi susţine cu îndrăzneală doleanţele şi mânia. Elementul ireductibil din scena lor principală este evident: cu cât Deborah atacă mai mult, cu atât mai mult Jack se retrage şi cu cât se retrage mai mult Jack, cu atât mai mult Deborah se simte părăsită. Mânia lui Deborah în faţa nepăsării lui Jack este, în realitate, o panică mascată. Ea se simte îngrozită la gândul că va fi abandonată, iar inerţia lui Jack o face să se simtă ca şi cum ar avea de-a face cu o nonentitate, cu un partener-fantomă.

Le-am explicat lui Deborah şi lui Jack că, pentru a ieşi din impas, ar putea fi de ajutor să-şi rescrie propria piesă de teatru - şi nu metaforic, ci la propriu. Le-am sugerat să meargă acasă, să ia mai multe coli de hârtie şi stilouri şi să-şi rescrie propria piesă de teatru, căreia să-i dea un final mai fericit. Ar putea fie de un real folos să îşi recitească noul scenariu de câteva ori, astfel încât noile

opţiuni să fie la fel de educative pentru ei ca cele cu care s-au obişnuit. I-am asigurat că orice schimbare va fi benefică. într-adevăr, simplul faptul că eşti capabil să recunoşti într-o confruntare o scenă principală este un pas înainte. După aceea, chiar dacă ei reuşeau să schimbe doar unul dintre actele piesei, ar fi putut să creeze posibilitatea de a găsi o nouă soluţie pentru problemă.

Iată câteva moduri prin care scena principală jucată de Jack şi Deborah ar putea fi revizuită: Deborah ar putea fi mai puţin agresivă, respectând în principiu cerinţa lui Jack, exprimată clar: „Vezi-ţi de ale tale". După ce i-ar cere o dată să facă o treabă în casă şi nu ar primi niciun răspuns, ar putea înceta să-şi exprime doleanţa. Nevoia lui Jack de a se retrage ar putea pierde din intensitate. El ar câştiga spaţiul psihic de care are nevoie pentru a-şi duce la bun sfârşit sarcina în casă înainte să facă duş sau dezlege cuvinte încrucişate.

Sau scenariul ar putea fi rescris astfel încât Jack să îşi exprime mai deschis poziţia: „Nu. Nu doresc să fac acest lucru în casă. Nu este chiar atât de important pentru mine. Aş prefera să fac Y". Poate că Deborah va fi surprinsă de asertivitatea lui, dar, dacă el ar persista să îşi exprime propriile priorităţi, până la urmă ea s-ar putea simţi uşurată. La urma urmelor, îşi doreşte ca partener o fiinţă umană independentă, încrezătoare, nu un robot.

Această practică de identificare a scenei principale şi apoi de transcriere a unor versiuni alternative poate fi un instrument eficient. Când cuplurile sunt capabile să îşi concretizeze argumen-

CREAREA UNUI SPAŢIU SACRU 305

tele, să identifice elementele-cheie din drama pe care o interpretează şi să creeze variante diferite, partenerii îşi folosesc creierul nou, responsabil cu gândirea logică, pentru a cotracara răspunsul de tipul „luptă sau fugi" generat de creierului vechi. Ei creează noi conexiuni neuronale care canalizează sentimentele lor într-o direcţie mai calmă şi mai pozitivă.

INUNDAREA POZITIVĂ

în ultimii ani, am adăugat modelului meu de Terapie Imago un alt exerciţiu-cheie. Scopul lui, la fel ca în cazul tuturor exerciţii- lor descrise în acest capitol, este să ajut cuplurile să lase în urmă negativismul şi să privească pline de încredere spre un viitor eliberat de toxine emoţionale. Acest exerciţiu final este încheierea apoteotică, expresia supremă a iubirii şi înţelegerii dintre partenerii unui cuplu. Eu îl numesc „inundarea pozitivă".

în forma de bază a acestui exerciţiu, cei doi, care sunt legaţi printr-o relaţie de iubire, aştern în scris toate lucrurile pe care le apreciază unul la celălalt. Lista poate să cuprindă ceea ce ei îndrăgesc cu privire la corpul celuilalt şi la trăsăturile de caracter ale

acestuia, prețuirea pentru unele favoruri sau gesturi făcute în trecut pentru a-i face plăcere celuilalt și enunțuri generale despre dragoste și iubire pasională. După aceea, pe rând, partenerii se „inundă" reciproc cu aceste manifestări concrete de iubire.

în a doua parte a exercițiului, cei doi scot o foaie de hârtie și alcătuiesc o listă care cuprinde toate calitățile pentru care le-ar face plăcere să fie prețuiți. „Spune-mi că apreciezi câte eforturi fac ca să ne susțin financiar." „Spune-mi că îți face plăcere cu câtă atenție te ascult când vorbești." „Spune-mi că îmi admiri picioarele lungi și frumoase." După aceea, partenerii fac schimb de liste și se inundă reciproc cu remarci pozitive, ca răspuns la cerințele lor concrete. Este ca și cum ați face o listă a cadourilor pe care vi le doriți de Crăciun, doar că în acest caz le primiți pe toate.

Helen și cu mine practicăm regulat exercițiul inundării cu sentimente pozitive. Chiar dacă am conceput exercițiul și am observat din afară cum este practicat iar și iar de atâtea ori, încă ne mai simțim mișcați de intensitatea iubirii și a validării pe care o primim unul de la celălalt. Este ceva ce ne face să ne simțim profund și complet iubiți.

în versiunea pentru workshop, toate cuplurile practică exerciţiul în mod simultan. O persoană din fiecare cuplu se aşază pe un scaun, în timp ce celălalt partener merge în cerc în jurul scaunului. în primul minut, le cer celor care vorbesc să descrie trăsăturile fizice care le plac la partener - linia senzuală a buzelor, pielea catifelată, nasul frumos şi aşa mai departe. în următorul minut, le cer să ridice vocea şi să vorbească despre trăsăturile de caracter deosebite ale partenerului - încrederea, cinstea, bunătatea iubitoare, curajul, inteligenţa etc. în a treia rundă, le cer să vorbească şi mai tare şi să îşi proclame recunoştinţa pentru lucrurile deosebite pe care partenerii lor le-au făcut pentru ei - i-au îngrijit când au avut gripă, au montat lanţurile la roţile autoturismului în toiul unei furtuni de zăpadă, au mers de bunăvoie la o reuniune de familie, le-au oferit mângâiere şi alinare la moartea unui membru al familiei. în momentul culminant al exerciţiului, partenerii care îşi exprimă admiraţia declamă cu emfază plenitudinea sentimentelor lor de iubire şi preţuire - „Nu îmi vine să cred că m-am căsătorit cu o persoană atât de minunată!"; „Te iubesc, te iubesc, te iubesc!"; „Eşti femeia visurilor mele!"; „Eşti cel mai bun prieten şi iubit al meu!" Energia este de-a dreptul contagioasă. Se aud hohote entuziaste de râs, se împart îmbrăţişări şi se varsă lacrimi de bucurie. Mulţi dintre noi nu au auzit niciodată spunându-li-se cu o voce fermă şi sigură: „Te iubesc!" „Eşti minunat!". în schimb, am auzit strigându-ni-se: „Tacă-ţi gura!", „Pleacă de-aici!", „Vezi-ţi de-ale tale!", „Ai luat-o razna!". Acest exerciţiu deschide porţile zăgăzuite, iar bucuria inundă oamenii.

Capitolul 12

PIIISTURN 1 % INII % IIKI.TPI

Ce anume contribuie la fericirea unei căsnicii? Este o întrebare pe care toţi bărbaţii şi toate femeile şi-o adresează... Răspunsul, cred eu, rezidă în descoperirea celei mai profunde nevoi pe care o are celălalt şi în împlinirea acelei nevoi.
Pearl Buck

Mi-am început drumul în viaţă ca pastor, nu ca terapeut. Am fost iniţiat în preoţie de la o vârstă fragedă. Când eram doar un băieţel, devenisem membru al Primei Biserici Baptiste din Statesboro, Georgia, şi am făcut parte dintr-un grup de tineri intitulat Baptist Training Union. O dată pe an, biserica noastră sponsoriza ceea ce noi numeam „duminica tineretului", o zi specială dedicată tinerilor din comunitatea noastră. în anul în care am împlinit cincisprezece ani, s-a întâmplat să fiu ales să ţin discursul

tradiţional către tinerii comunităţii. îmi amintesc că stăteam în spatele amvonului, îmbrăcat în costum şi purtând cravată, şi simţeam sudoarea rece lipindu-mi cămaşa de spate. Priveam în faţa

mea biserica ticsită de tineri însoţiţi de părinţii lor şi, destul de timid, am reuşit să deschid gura şi să vorbesc. în ciuda neliniştii care pusese stăpânire pe mine, probabil că ţinusem o predică destul de bună, deoarece câţiva oameni din public au venit la mine după aceea şi mi-au spus:

— Ar trebui să fii pastor.

După câte se pare, şi pastorul bisericii noastre, George Lovell, gândea la fel, deoarece câteva săptămâni mai târziu, m-a chemat în biroul său.

— Harville, mi-a spus el, există o bisericuţă baptistă la aproximativ 30 de km dincolo de oraşul nostru. Au rămas de curând fără pastor. M-au sunat şi m-au întrebat dacă ştiu pe cineva care ar putea să ţină predicile în biserica lor în următoarele două duminici. Ai putea să faci tu asta?

încurajat de succesul repurtat odată cu predica mea în faţa tinerilor, am acceptat

.în următoarele zile, am studiat *Biblia* cu un nou sentiment de responsabilitate şi m-am lăsat absorbit de o carte pe care Lovell mi-o dăduse, intitulată *Great Sermons,* o colecţie de predici aparţinând unor lideri religioşi faimoşi. în duminica aceea, sora şi cumnatul meu m-au dus cu maşina lor până la biserică, deoarece eram prea tânăr pentru a avea carnet de conducere. Dacă îmi amintesc bine, mesajul pe care l-am transmis enoriaşilor în dimineaţa aceea, din adâncul propriei mele experienţe de viaţă, a fost în sensul acesta: „Omul este păcătos. Avem un Dumnezeu care ne iubeşte. Pentru a afla mântuirea, trebuie să îl cunoaştem pe Dumnezeu. Iar acest lucru îl puteţi săvârşi prin angajamentul vostru profund, prin confesiune, botez, rugăciune şi încercând să duceţi o viaţă exemplară". Cred că am lansat, de asemenea, un avertisment despre ceea ce baptiştii numesc „lepădarea de credinţă", acea tendinţă - care îi ispiteşte chiar şi pe cei mai devotaţi creştini - de a se abate de la calea unei vieţi pline de credinţă.

Am predicat în bisericuţa aceea în următoarele două duminici şi la urechea lui George Lovell nu a întârziat să ajungă vestea

că mă descurcam bine. începând de atunci, acesta s-a referit la mine ca la „băiatul pastor" al său şi în următorii câţiva ani, când alte mici comunităţi aveau nevoie de un pastor suplinitor, eu eram cel pe care îl trimitea.

într-o duminică, m-a trimis la o biserică mică din Guyton, Georgia, numită Pine Street Baptist Church. Am ţinut slujba acolo timp de patru săptămâni consecutiv. După cea de-a patra predică, capii bisericii au ţinut o întrunire şi au hotărât să-mi ceară să devin pastorul lor permanent. Pe atunci, aveam doar şaptesprezece ani - eram un tânăr deşirat, cu vocea în plină formare -, şi cu toate acestea, mă preferau. (Conform orânduielilor Bisericii Baptiste, nu ai nevoie de o vastă pregătire teologică pentru a fi hirotonisit; trebuie doar să ai chemare şi să fii solicitat de o congregaţie. Dacă biserica în care slujeşti dă curs cererii congregaţiei care a înaintat solicitarea, atunci poţi să devii pastor.)

Când privesc în urmă, la acea perioadă din viaţa mea, conştientizez că a fi ales să ţin predici în parohia de la Pine Street Baptist Church a fost unul dintre adevăratele daruri pe care mi le-a oferit viaţa. Congregaţia din Pine Street era o plină de iubire, iar ei mi-au îngrijit depresia ascunsă şi singurătatea care îmi pustiau adâncul fiinţei. Iubirea lor faţă de mine mi-a întărit încrederea în mine însumi şi în câţiva ani, am reuşit să sporesc numărul enoriaşilor activi de la treizeci la ceva peste două sute de suflete. Am ţinut slujba acolo în fiecare duminică, timp de doi ani şi jumătate. între vârsta de şaptesprezece ani şi nouăsprezece ani şi

 jumătate, am botezat peste cincizeci de persoane şi am îngropat optsprezece.

în timpul verilor, începusem să fiu chemat de diferite biserici pentru a conduce întrunirile pentru tineri şi, în urma acestei experienţe, stilul meu de a predica a s-a îmbunătăţit. în timpul unei asemenea întâlniri, am privit în jurul meu şi am văzut că erau de faţă peste o mie de persoane, adunate să audă fiecare cuvânt rostit de mine. La finalul întâlnirii, şaizeci de tineri au venit la mine şi şi-au încredinţat vieţile lui Iisus Hristos. Doisprezece dintre ei au decis să se preoţească. Reputaţia mea în calitate de tânăr evanghelist începea să capete notorietate dincolo de graniţele statului Georgia.

îmi doream să continui să slujesc în biserică, dar pentru asta simţeam că aveam nevoie de o educaţie universitară. în cele din urmă, am economisit îndeajuns din cei cincizeci de dolari cu care eram plătit săptămânal de Pine Street Church, mi-am cumpărat o maşină şi mi-am plătit cursurile la Mercer University, o universitate baptistă aflat la peste o sută de kilometri distanţă. Studiam intens

în timpul săptămânii, iar în fiecare weekend mergeam cu maşina la Pine Street Church să îmi ţin predicile.

în al treilea an de facultate, m-am înscris la un curs excelent de filosofie şi un întreg univers al gândirii logice s-a deschis pentru mine. Pe măsură ce ajungeam să fiu atras de tărâmul ideilor abstracte, nimic nu mi se mai părea simplu, şi când ieşeam în lume să predic, discursurile mele din amvon erau întţesate de întrebări pătrunzătoare.

Aveam să descopăr curând că nu câştigi sufletele întru credinţa lui Iisus analiză lingvistică a *Bibliei*. în vara care a urmat finalizării acelui curs nefast de filosofie, am fost invitat să conduc o reuniune într-o biserică dintr-un oraş destul de mare, biserică unde înfaptuisem adevărate minuni cu un an în urmă. în prima seară, toate locurile din sală au fost ocupate de oameni dornici să îl audă vorbind pe noul pastor. Spre surprinderea lor, introducerea mea s-a concentrat asupra conceptului de „viaţă eternă" şi asupra faptului dacă adjectivul „eternă" se referea la calitatea vieţii sau la durata ei. Când m-am ridicat să vorbesc în cea de-a doua seară, am privit în jur şi am remarcat că erau câteva scaune libere la balcon. în cea de-a treia seară, erau mai multe scaune goale în sala de la parter. La finalul întrunirii care se întinsese pe toată săptămâna aceea, doar câţiva credincioşi rămăseseră să mă asculte. Când reuniunea s-a încheiat, pastorul m-a luat deoparte, ca să avem o discuţie deschisă. A menţionat că în urmă cu un an reuşisem să conving 120 de persoane să îşi consacre viaţa credinţei în Iisus Hristos; anul acela, doar 80 de persoane îşi luaseră inima în dinţi şi păşiseră pe culoarul din nava bisericii.

— Ai început facultatea, Harville, nu-i aşa? a întrebat el cu dezamăgire în glas.

Am încuviinţat din cap.

— Ei bine, facultatea te-a stricat, a conchis el.

Scurta mea carieră de predicator se îndrepta vertiginos spre final, însă curiozitatea mea intelectuală îndreptată spre filosofie şi religie se deschisese. în ultimul an de

facultate am adăugat celor două domenii o a treia pasiune - psihologia. Pentru mine, teologia, filosofia şi psihologia reprezentau trei hublouri prin care privirea pătrundea într-o realitate esenţială, realitatea existenţei umane, şi fiecare dintre cele trei îmi oferea o perspectivă uşor diferită. Dacă aş fi privit prin toate aceste trei hublouri odată, credeam că aş fi avut o imagine de ansamblu completă asupra lumii. Când m-am înscris la masterat, la Universitatea din Chicago, am optat pentru noul câmp interdisciplinar descris de interferenţa psihologiei cu religia

.De atunci, evenimentele din viaţa mea m-au condus tot mai profund spre studiul exclusiv al uneia dintre aceste discipline, psihologia. Când, în sfârşit, am ajuns la destinaţie, am descoperit că mă aflam pe terenul destul de specializat al terapiei de cuplu. De la cele dintâi experienţe ca pastor în Georgia de Sud, eram terapeut de cupluri în zona exclusivă a Manhattanului. însă nu am dat uitării anii de formare pe care i-am petrecut predicând, botezând şi aducând sufletele enoriaşilor pe calea regăsirii lui Iisus Hristos. Până în ziua de azi, aceşti ani continuă să fie o parte componentă a perspectivei mele despre lume. Pentru mine, întregirea spirituală a omului este în mod fundamental legată de întregirea psihologică, iar munca pe care o depun astăzi în calitate de terapeut este, în aceeaşi măsură, o parte a lucrării mele în slujba lui Dumnezeu, la fel ca reuniunile de vară pentru tineri, unde predicam. Când ajut un bărbat şi o femeie să vindece ruptura care i-a îndepărtat unul de celălalt, iar după aceea devin prieteni pasionali, eu cred că îi aduc mai aproape de Dumnezeu.

Ce mă face să cred că terapia de cuplu este o cale spirituală? în ce fel anume au de-a face discuţiile despre lucruri mundane - cum ar fi „schimbări de comportament", „comportamente grijului faţă de celălalt" şi „traumatizarea copilăriei" - cu intenţia de a ajuta oamenii să simtă prezenţa divinului? Ar fi bine să definesc termenii pe care îi utilizez. Când folosesc cuvântul „spiritual", nu îi confer cea mai comună accepţiune. Nu mă refer la mersul regulat la biserică sau la respectarea doctrinelor unei anumite religii, nici la atingerea unei stări de conştiinţă superioare prin meditaţie, post sau rugăciune. Acel lucru la care fac referire este o spiritualitate înnăscută, care este o parte integrantă a fiinţei noastre, în aceeaşi măsură ca senzualitatea noastră; o spiritualitate care constituie un dar ce ne-a fost oferit în momentul când am fost concepuţi, o spiritualitate cu care am pierdut legătura în copilărie, dar care poate fi experimentată încă o dată la maturitate, dacă vom învăţa cum să ne vindecăm vechile răni. Când redevenim conştienţi de unitatea noastră interioară esenţială, facem o descoperire uimitoare: nu mai suntem separaţi de restul lumii. Deoarece acum suntem în contact cu miracolul propriei noastre fiinţe, suntem liberi să experimentăm frumuseţea şi complexitatea lumii.

Universul are un sens și un scop, iar noi ne experimentăm pe noi înșine ca pe o parte dintr-o lume mai mare.

Convingerea mea este că una dintre cele mai sigure moduri de a atinge această stare extatică a existenței este calea smereniei de a deveni parteneri pe deplin angajați în susținerea unei relații. Când ne adunăm curajul de a porni în căutarea adevărului despre ființa noastră și a adevărului despre ființa partenerului nostru, începem o călătorie de vindecare psihologică și spirituală.

Integrarea

Capitolele anterioare au analizat diversele moduri prin care are loc acest proces de vindecare. Acum să facem un pas în spate și să aruncăm o privire de ansamblu asupra întregului proces. Primul pas este să devenim mai conștienți de vechile noastre răni. Căutăm în trecut indicii care ne ajută să aflăm cum ne-a fost refuzată iubirea plină de atenție protectoare, de care aveam nevoie, și cum am refulat anumite părți esențiale ale ființei noastre. Facem acest lucru prin terapie, rugăciune și reflecție și, pe de altă parte, devenind observatori mai atenți ai evenimentelor din viața de zi cu zi. Pe măsură ce obținem noi perspective, le împărtășim cu partenerii noștri, deoarece nu mai presupunem că aceștia ne pot citi gândurile. Când partenerii noștri își împărtășesc gândurile și sentimentele cu noi, îi ascultăm plini de înțelegere și compasiune, deoarece știm că această dăruire este o încredere sacră. Treptat,

Portretul a două relații 315 începem să ne „reimaginăm" partenerii și să îi vedem așa cum sunt ei în realitate - niște copii răniți, care caută izbăvirii.

Odată ce am dobândit această imagine mai exactă, începem să ne reproiectăm relația pentru a ne vindeca rănile mai vechi. Pentru a reuși acest lucru, construim mai întâi o atmosferă de siguranță și încredere. Închizând căile de ieșire, reînnoind angajamentul făcut reciproc și făcând tot ce ne stă în putință pentru a-i face plăcere celuilalt din proprie inițiativă, noi creăm un mediu sigur și încărcat de iubire protectoare. Apoi adăugăm acestui sentiment siguranța și validarea, învățând să comunicăm în mod deschis și eficient. Pe măsură ce ne învingem reticența în fața acestui mod nou de relaționare, începem să ne percepem partenerii cu și mai multă claritate. Aflăm că aceștia au frici, slăbiciuni și dorințe pe care nu ni le-au împărtășit niciodată. Ascultăm cu atenție cri- ticile pe care ni le adresează și înțelegem că ele ne luminează întunericul. Ne spunem în sinea noastră:

„Partenerul meu are ceva de spus despre mine. Probabil că există un dram de adevăr în comentariul lui". Treptat, ajungem să acceptăm plenitudinea, întunericul şi lumina din propria noastră fiinţă.

Următorul pas în procesul de vindecare este, probabil, cel mai dificil: luăm decizia de a acţiona pe baza informaţiilor pe care le dobândim despre noi înşine şi partenerul nostru şi devenim vindecătorul partenerului. Ne opunem instinctului care ne spune să ne concentrăm asupra propriilor nevoi şi facem alegerea conştientă de a ne concentra atenţia asupra nevoilor partenerului nostru. Pentru asta, trebuie să ne învingem frica de schimbare, în vreme ce răspundem nevoilor partenerilor noştri, suntem surprinşi să descoperim că, prin vindecarea partenerilor, recuperăm încet-încet acele părţi lipsă din şinele nostru pierdut. Ne integrăm părţile fiinţei noastre care au fost înlăturate în copilărie. Constatăm că ne-am redobândit capacitatea de a gândi şi de a simţi, de a fi vii din punct de vedere sexual şi spiritual şi de a ne exprima creativ.

Pe măsură ce reflectăm asupra tuturor lucrurilor pe care le învăţăm, observăm că episoadele dureroase din viaţă sunt de fapt oportunităţi de dezvoltare. în loc să blocăm suferinţa, ne întrebăm: „Ce adevăr încearcă să iasă la iveală în acest moment? Ce trăiri primare se ascund în spatele acestor sentimente de tristeţe, anxietate şi frustrare?". învăţăm că sentimentele din spatele stărilor noastre sunt durerea, furia, precum şi frica de moarte, şi că aceste sentimente sunt comune pentru noi toţi. în sfârşit, descoperim un mod sigur şi generator de evoluţie de a ne exprima aceste emoţii puternice şi nu le mai permitem să ne şubrezească relaţia.

Unul câte unul, elementele parteneriatului nostru care altădată erau inconştiente - fricile, mânia, nevoile din copilărie, suferinţa arhaică - sunt aduse la suprafaţă, la început pentru a fi întâmpinate cu acceptare, apoi, în cele din urmă, pentru a fi rezolvate. Pe măsură ce rănile noastre se vindecă şi în timp ce părţi din noi înşine mai adânc înrădăcinate ajung să fie conştientizate, căpătăm un sentiment nou al unităţii şi plenitudinii noastre inerente.[1]

Crearea unei relaţii de iubire intime este o cale spirituală, dar nu neapărat o cale extatică. în cea mai mare parte, ea constă într-o luptă foarte pragmatică, de tipul celei pe care o ducem în viaţa zi de zi. Pentru a ancora acest proces

în realitate, aș dori să vă împărtășesc poveștile de viață ale două cupluri.

Există diferențe evidente între aceste două cupluri. Primul este format din Anne și Greg Martin, care au în jur de patruzeci de ani. Erau căsătoriți de doar cinci ani. Amândoi au mai fost

 căsătoriți înainte și au copii din căsniciile lor anterioare. Amândoi au cariere care presupun slujbe cu normă întreagă. Familia Martin a aflat despre Terapia Relațională Imago la începutul relației lor și au reușit să-și rezolve tensiunile majore în numai trei ani. Kenneth și Grace Brentano au trecut de șaizeci de ani și sunt căsătoriți de treizeci și cinci de ani. Ei au patru copii, acum ajunși la vârsta maturității. Kenneth este cel care asigură veniturile familiei, în vreme ce Grace este casnică. Kenneth și Grace s-au străduit treizeci de ani, înainte să ajungă să aibă o relație satisfăcătoare. Au reușit în mare parte singuri, înainte să se familiarizeze cu ideile mele.

Totuși, punctele comune ale acestor cupluri sunt mai numeroase decât diferențele lor. Atât familia Martin, cât și familia Brentano au reușit să creeze o relație de iubire intimă, care satisface nevoia fiecărui partener de a atinge vindecarea și întregirea - o relație în care fiecare se simte în siguranță, plin de viață și iubit.

Anne și Greg

Anne și Greg s-au cunoscut în Santa Fe, New Mexico, în 1981. Anne, care locuia în Dallas, își petrecea weekendul în Santa Fe împreună cu două prietene. Divorțase în urmă cu trei ani și avusese câteva întâlniri cu parteneri ocazionali, iar acum era chiar în etapa în care își dorea să se recăsătorească.

— Nu mă mai interesau relațiile ocazionale, spunea ea. Căutam ceva permanent.Cu toate acestea, în weekendul acela, Anne nu se gândea la întâlniri cu bărbați; era interesată în primul rând să se simtă bine în compania prietenelor ei, Josie și Shelley. Vineri seara, cele trei femei au mers la un restaurant. în timp ce luau masa de seară, Josie a pomenit despre faptul că nu era prea pricepută când venea vorba despre întâlniri amoroase. Anne, pe un ton glumeț, fusese de acord să-i ofere ajutor de specialitate lui Josie. „Nu trebuie să faci nimic seducător", i-a zis lui Josie. „Dacă vezi un bărbat interesant, nu trebuie decât să te uiți în direcția lui când te privește și să-i zâmbești. Și dacă se întâmplă ca altcineva să te invite la dans, ridică-te de pe scaun și du-te pe ringul de

dans. Astfel, tipul va înţelege că ai chef să dansezi şi va căpăta mai mult curaj să vină la tine.

Anne se amuza de minune în timp ce-i dădea ponturi lui Josie despre cum să cunoască bărbaţi, când a aruncat o privire rapidă în jur şi a zărit un bărbat neînsoţit păşind în încăpere. Era înalt şi zvelt şi purta o haină de catifea reiată. Anne îşi aminteşte că se gândise că bărbatul acela avea un aer cât se poate de „neîngrijit, şi totuşi ferchezuit". în acelaşi timp, se gândise că prezenţa lui avea ceva aparte, o aură de încredere în sine şi de inteligenţă. Anne a dat uitării rolul ei de mentor într-ale relaţiilor amoroase. „*Ăsta* e al meu", i-a zis lui Josie.

Greg păstrează, la rândul lui, o amintire la fel de vie despre acea întâlnire întâmplătoare. Se afla în oraş în acel weekend, săr- bătorindu-şi divorţul iminent de a treia soţie. De fapt, depusese actele de divorţ în urmă cu o zi. Voia să se simtă bine, dar, având la activ trei mariaje eşuate, nu voia să se implice într-o legătură permanentă. A intrat în restaurant şi a aruncat o privire fugară în jur. A remarcat-o pe Anne - o blondă înaltă, plină de viaţă, de vreo treizeci de ani - şi s-a simţit imediat atras de ea. După un timp, a mers la masa ei şi a invitat-o la dans.

— Am început conversaţia pe loc, mi-a povestit Anne. O mulţime de tipi habar n-au să discute cu o femeie, dar noi ajunseserăm departe cu conversaţia încă din prima clipă. Mi-a plăcut asta la el.

Un alt lucru care ei îi plăcea la Greg era că nu se simţea intimidat de educaţia ei universitară. (Ea deţine un doctorat şi este profesor asociat de consiliere la o universitate din Sud.) Mulţi dintre bărbaţii cu care se întâlnise fuseseră intimidaţi de inteligenţa ei. Ca să nu pară că îşi dă aere de superioritate, îşi luase obiceiul să spună că e „profesoară".

— Dar am ştiut din prima că nu era nevoie să ascund nimic faţă de Greg, a continuat ea. Mi-a spus că şi el avea un doctorat - în inginerie - şi că admiră femeile cu o inteligenţă sclipitoare.

Greg şi Anne au stat de vorbă şi au dansat toată seara, iar Greg a condus-o până la motelul unde ea era cazată. A doua zi, dimineaţa, s-au întâlnit la micul dejun şi au mers să facă o plimbare pe jos. Atracţia era puternică de ambele părţi, dar nu copleşitoare. Acel weekend ar fi putut fi începutul şi

sfârșitul relației lor, dacă în săptămâna următoare Anne nu i-ar fi expediat din impuls lui Greg o carte poștală. După ce a citi-o, Greg i-a telefonat lui Anne și a întrebat-o dacă putea să vină să o vadă în weekendul acela, în Dallas. Anne avea alte planuri, dar și-a aranjat programul astfel încât să își poată petrece timpul cu el.

— Asta a fost, a spus Anne. Relația noastră începuse. Era aproape ca și cum un drog ar pune stăpânire pe tine.

Când Anne se gândește la acele zile de la începutul relației lor, se mira că s-a aruncat atât de neașteptat în vâltoarea acestei relații. Greg dăduse o mulțime de rateuri la acest capitol. Avusese nu unul, nu două, ci *trei* mariaje anterioare și avea patru copii, din două căsătorii. Lucrarea de doctorat a lui Anne abordase tema greutăților pe care le întâmpină părinții vitregi, așa că știa exact în ce se implica. În plus, ea și Greg locuiau la o distanță de 3.800 de km unul față de celălalt și aveau cariere bine consolidate, fiecare în orașul său.

— O persoană în toate mințile ar cântărit toate aceste date și ar fi luat-o la sănătoasa mâncând pământul, a zis ea, dar atracția dintre noi era mult prea puternică.

Care era sursa acestei atracții? Pentru a afla, avem nevoie să știm câte ceva despre copilăria fiecăruia. Anne era singură la părinți. De-a lungul primilor ani ai copilăriei, tatăl său a lucrat în armată, așa că îl vedea doar când era în concediu. Mama ei s-a înrolat în marina militară când Anne avea șase luni, lăsând-o pe fetiță în grija bunicului și bunicii vitrege. Când mama sa revenise acasă, un an mai târziu, Anne devenise foarte atașată de bunici și a fost nevoită să rupă încă o dată legăturile strânse cu cei de care se apropiase.

Acest tipar timpuriu de abandon s-a consolidat când Anne avea șapte ani, iar mama și tatăl său au divorțat. Tatăl a părăsit orașul, iar Anne nu l-a mai văzut până la treisprezece ani și a reușit să dea de el adresându-se în scris Crucii Roșii.

Anne își amintește limpede despre cei dintâi ani de viață împreună cu mama sa, o femeie nestatornică, sociabilă, care punea frecvent propriile nevoi mai presus de ale lui Anne. Au fost multe momente când mama ei rămăsese până noaptea târziu în oraș și nu venise acasă decât a doua zi. Când

se trezea, Anne era singură acasă şi era nevoită să se pregătească singură pentru şcoală.

Când mama lui Anne era prin preajmă, nu era prea iubitoare şi atentă la nevoile ei, conform spuselor lui Anne.

— Nu îmi amintesc ca ea să mă fi ţinut în braţe, să mă fi atins sau mângâiat, mi-a relatat ea.

Dar mama sa a fost sursa unei aprobări fundamentale.

— Ea chiar mă considera o persoană foarte reuşită, iar eu eram foarte încrezătoare în potenţialul meu. Nu mi-a spus niciodată cuvinte urâte şi nici nu m-a criticat.

Parţial din nevoia de a-şi purta singură de grijă şi datorită faptului că mama sa preţuia încrederea în sine a fetiţei, Anne devenise un copil responsabil, independent. Se orienta spre şcoală şi biserică pentru a primi iubirea plină de protecţie care îi lipsea acasă. Şi-a negat suferinţa provocată de lipsa de siguranţă şi de căldură de acasă deoarece era prea copleşitoare. Pentru un observator din afară, Anne părea o femeie încrezătoare în propriile forţe, asertivă.

Soţul ei, Greg, cel mai mare dintre cei cinci copii ai familiei, crescuse la o fermă din Arkansas. Lucrul pe care şi-l aminteşte cel mai limpede despre copilăria lui este că între mama şi tatăl său nu exista multă afecţiune.

— îi auzeam frecvent strigând unul la altul, a povestit el. Mai ales mama vocifera. Era, într-adevăr, o persoană gălăgioasă. Adunase în ea multă mânie. Dar putea fi şi foarte afectuoasă.

Banii erau întotdeauna o problemă în familia lui Greg:

— Mama obişnuia să se plângă de lipsa banilor, iar tata nu o băga în seamă.

îşi descria tatăl ca pe un om blajin, inteligent, dar fără prea mare tragere de inimă.

— A muncit pe brânci, dar nu a realizat prea multe în viaţă, povestea Greg. întotdeauna părea că trăieşte în viitor. Obişnuia să spună lucruri precum: „Dacă plouă în august, o să avem şaptezeci de banițe de porumb şi totul o să meargă ca pe roate. Sau: „Dacă o să plouă, o să se facă şi soia". Spunea mereu: „La anu o să fie mai bine!". Se încuraja singur, proiectând o imagine în care lucrurile se vor îndrepta.

Unul dintre acele lucruri care îl deranjau în legătură cu tatăl lui era

că acesta avea visuri pe
care nu le materializase
niciodată

— .Vorbea întotdeauna despre faptul că îşi dorise un avion spunea Greg. Era într-adevăr important pentru el. Dar nu a făcut niciodată nimic ca să-şi împlinească visul. Dacă eu mi-aş dori un avion, aş face orice să am unul. Aş face tot ce îmi stă în putintă pentru a-mi atinge scopul. Tata a lăsat pur şi simplu viaţa să treacă pe lângă el.

Părinţii lui Greg nu fuseseră niciodată aspri cu el sau cu fraţii şi surorile sale, dar, după cum a spus chiar el, „nu era o familie te dădea pe spate cu îmbrăţişările". Greg se juca de unul singur mai toată ziulica, făcându-şi veacul în jurul fermei, născocind poveşti fantastice şi incitante în capul său. în mare, Greg îşi aminteşte despre copilăria lui ca de o perioadă fericită.

— Eram vesel. Nu mă deranjau prea multe lucruri. Dar de obicei eram singur. Genul de copil retras. Aveam prieteni, dar nu îi lăsam să se apropie prea mult de mine. Nu mă simţeam singur, doar mai aparte. Aveam sentimentul că eram diferit faţă de toţi ceilalţi. Nu în rău. Nici în bine. Doar diferit.

Greg nu a rupt barierele izolării sale până târziu în viaţă, în timpul celei de-a doua căsnicii şi, în mod surprinzător, nu a doua soţie s-a apropriat de el, ci un prieten. Greg mi-a povestit cum s-a întâmplat:

— Acest prieten al meu, pe care l-am cunoscut întâmplător, îşi tot dorea să avem o prietenie mai strânsă. Nu mi-a plăcut tipul la început, însă el tot insista. îmi cerea încontinuu să facem împreună diverse lucruri. Când a văzut că nu o scoate la capăt cu mine, a aranjat să ne vedem în patru, noi şi soţiile noastre. Am continuat să îl refuz, dar era insistent. Până la urmă, îmi amintesc că mi-am spus: „Mai bine îl cunoşti pe nemernicul ăsta, dacă tot nu are de gând să te slăbească". Mi-a forţat mâna cu avansurile lui de prietenie. E genul care îşi croieşte drumul aşa cum vrea. A devenit primul meu prieten apropiat. într-un fel, cel care a spart

 primul gheaţa. Dar, chiar dacă în sfârşit învăţasem ce însemna să fii apropiat faţă de cineva, nu eu am fost cel care l-a căutat. Mă simţeam bine de unul singur.

Prima dată, Greg s-a însurat cu iubita sa din liceu.

— A fost ceva simplu, îşi aminteşte el. Prima mea soţie era mai degrabă un fel de amic sau un prieten. între noi nu a fost niciodată o iubire adevărată, puternică.

Mariajul a durat unsprezece ani. Greg simţea că trăiau în planuri intelectuale diferite şi că aveau puţine lucruri în comun, dar pentru el faptul că aveau firi diferite nu justifica încheierea căsniciei.

— Aveam doi copii, a explicat el, şi în familiile noastre era de neconceput să divorţezi.

Până la urmă, Greg s-a implicat într-o relaţie nouă cu o altă femeie.

— Cred că m-am folosit de această situaţie drept scuză ca să pun capăt primului mariaj, spune el. în ochii tuturor, o relaţie extraconjugală era un motiv suficient de rezonabil pentru a o părăsi pe cea oficială. Ai o aventură, automat divorţezi.

Cea mai mare greşeală din viaţa sa, credea Greg, a fost căsătoria cu persoana cu care avusese deja o aventură.

— Nu era o persoană foarte simpatică. Era inteligentă, iar eu simţeam o puternică atracţie fizică pentru ea, însă nu era genul de persoană cu care îmi doream să mă căsătoresc. Am întâmpinat o mulţime de probleme. Aveam probleme sexuale, probleme de comunicare şi era în permanenţă suspicioasă în privinţa mea. Mereu mă acuza că aveam alte aventuri.

Relaţia lor furtunoasă a durat cinci ani. în această perioadă li s-a născut un copil, iar Greg l-a adoptat pe fiul ei dintr-o altă relaţie. (Acum era tatăl a patru copii: doi din prima căsnicie, doi din a doua.) Când cea de-a doua soţie l-a ameninţat cu divorţul a treia sau a patra oară, Greg i-a răspuns: „M-am săturat. Plec şi nu mă mai întorc. Poţi să depui actele de divorţ".

Greg a rămas celibatar patru ani şi după aceea s-a căsătorit a treia oară, cu o femeie dintr-o familie înstărită, din Alabama. Era cu cinci ani mai în vârstă decât el şi, spre deosebire de a doua soţie, era o femeie „de calitate". A spus că s-a căsătorit cu cea de-a treia soţie mai ales deoarece îşi dorea o mamă pentru fiica lui de zece ani, singurul său copil care locuia sub acelaşi acoperiş cu el.

— Am crezut că putea să-i ofere fiicei mele multe lucruri pe care eu nu puteam să i le ofer sau pe care nu i le-aş fi putut asigura.

Greg şi cea de-a treia soţie a sa erau buni prieteni, iar el avea pentru ea un respect deosebit. Nimic nu mersese rău în mod special în relaţia lor, conform celor spuse de Greg, dar „nici nu era într-adevăr grozavă. Totul era mediocru. în plus, nu

exista nici urmă de comunicare între noi. Nici urmă de intimitate. Nici vorbă să ne împărtăşim ceva. Era apropiată de mine, doar că apropierea mea faţă de ea avea limite. Aşadar, acesta a fost sfârşitul mariajului numărul trei".

Atitudinea degajată a lui Greg faţă de divorţ şi căsătorie i-ar fi putut alarma pe unii, dar într-o epocă în care divorţul este uşor de obţinut şi informaţiile cu adevărat utile despre căsătorie sunt rare, el a ales una dintre puţinele opţiuni disponibile pentru el. Tot ce ştia era că niciuna dintre cele trei relaţii intime de iubire ale sale nu funcţionaseră. Ceva lipsea din toate cele trei - şi din viaţa sa; ceva care îl punea în imposibilitatea de a rămâne căsătorit.

Prima căsătorie a lui Anne fusese similară cu a lui Greg - la fel de liniştită, tradiţională şi monotonă. Soţul ei, Albert, era

 preda matematică de liceu într-o şcoală particulară. Primii zece ani de căsnicie fuseseră lini şi liniştiţi:

— Albert era ocupat cu predatul, iar eu eram preocupată de creşterea celor două fetiţe ale noastre.

Din cauza copilăriei atipice a lui Anne, ea nu avusese un model bun pentru viaţa de familie.

— Cred că mi-am creat imaginea mentală despre căsătorie de la televizor, din cărţi şi observându-i pe alţii, a recunoscut Anne. Nu deţineam detalii. Nu aveam nicio aptitudine. Aşa că primul meu mariaj a fost mai degrabă de convenienţă. Dar nu percepeam relaţia ca fiind superficială; faceam amândoi tot ce ne stătea în putinţă.

Lucrurile au decurs destul de lin până în clipa în care Albert a trecut printr-o criză emoţională, în al zecelea an de căsnicie. Pentru ei, părea că această întâmplare nu avea nicio legătură cu cele întâmplate în viaţa lor. Suferinţa lui devenea atât de acută, încât a ajuns la medic pentru a-i solicita ajutorul. Medicul i-a spus că suferea de anxietate şi i-a prescris nişte sedative care să-l ajute să doarmă. Albert a urmat întocmai sfatul medicului şi a mers la farmacie să-şi cumpere medicamentele prescrise, dar când a ajuns acasă, primele sale cuvinte adresate lui Anne au fost: „Ce înseamnă «anxietate?»" Ea nu a reuşit să-i explice.

— într-atât de naivi eram, a zis Anne.

Albert a terminat tot flaconul, şi totuşi nu se simţea mai bine. în cele din urmă, a descoperit o soluţie funcţională:

retragerea în sine. își petrecea mare parte din timp de unul singur; când el și Anne erau împreună, nu era disponibil emoțional, deoarece era prea preocupat să își mențină echilibrul interior. Anne se arăta profund îngrijorată de felul lui de a fi din ce în ce mai retras. Deși nu-și dădea seama, atitudinea lui îi trezea amintiri despre abandonul pe care ea îl suferise în copilărie. Făcea eforturi să comunice cu Albert, dar nimic nu părea să dea rezultate. Cuprinsă de disperare, a început să se îndepărteze de el.

— M-am întors la vechiul tipar din copilărie, când îmi purtam singură de grijă, acel vechi mecanism de *coping* al meu care consta în a fi complet independentă.

în plus, pe lângă lipsa de intimitate dintre ei, Anne și Albert au început să întâmpine și alte greutăți.

— își dorea să mă port ca o soție de cadru didactic, a explicat Anne. Am fost prietenoasă, sociabilă și foarte implicată, iar colegii lui mă plăceau. Dar o parte din mine nu se simțea fericită în acest rol.

în schimb, ea era nemulțumită în privința rolului jucat de Albert în calitate de profesor.

— Voiam ca el să se întoarcă la cursuri și să obțină o diplomă de maștеr în administrație. Speram să fie promovat într-o funcție administrativă la școală, lucru care l-ar fi cruțat de o parte din presiunile pe care le suporta în calitate de profesor.

Astăzi, când Anne se gândește la situația de atunci, își dă seama că avusese motive ascunse pentru care își dorea ca el să își schimbe cariera.

— în mod conștient, luam în calcul ce ar fi însemnat o diplomă pentru el, dar la nivel mai profund, orice gând de-al meu era o proiectare asupra lui a propriilor mele ambiții neîmplinite. De fapt, eu doream să mă întorc la școală. îmi proiectam propria frustrare de a-mi reface cariera asupra lui Albert.

în cele din urmă, Albert s-a întors la facultate și a obținut un doctorat. Când copiii lor au fost suficient de mari, Anne s-a înscris într-un program de masterat în consiliere maritală. A început să dobândească o mulțime de informații care o ajutau să își înțeleagă

 copilăria, dar nu a aflat prea multe lucruri aplicabile relației lor. în plus, a observat:

— Cei mai mulţi dintre terapeuţii pe care i-am cunoscut avuseseră relaţii aproape la fel de dezastruoase ca a mea. Divorţaseră, aveau aventuri. De ce să le cer sfaturi?

în acest timp, tensiunea dintre Albert şi Anne creştea. îndată ce Albert şi-a luat diploma de doctorat, a decis să se întoarcă la catedră. Această decizie a fost devastatoare pentru Anne.

— Credeam că educaţia lui va fi o trambulină care să-l lanseze într-o carieră cu totul diferită. M-am uitat în ochii lui Albert într-o zi şi i-am spus: „Cum crezi că vor arăta următorii douăzeci de ani din viaţa noastră?" El mi-a răspuns: „Ca acum". Iar eu am spus: „Nu, nu cred că îmi doresc asta!" Vedeam viitorul mai mult sau mai puţin identic cu ce se petrecea atunci. Simţeam un vid în viaţa mea. Ceva foarte important lipsea.

Până să ajungă în acea etapă a relaţiei, existase puţină iubire între ei.

— Nu ne certam de obicei, povestea Anne, dar între noi exista un fel de conflict. îmi doream ca el să fie cu totul altfel. El îşi dorea să fiu cu totul altfel. Eu deveneam din ce în ce mai independentă, iar el îşi dorea soţia dulce şi care să-l susţină, cu care credea că se căsătorise. Amândoi ne dezvoltam individual, însă nu integram această dezvoltare în relaţia noastră. Nu ştiam de unde să primim ajutor şi, privind în urmă, de fapt nu cred că doream ajutor. Eram morţi. Inerţi. Doream unul de la celălalt ceva ce nu primeam, dar nu ştiam ce anume. Pierduserăm amândoi contactul cu nevoile noastre. Pe o scară de la unu la zece, aş spune că puterea noastră de a înţelege ce se petrecea cu adevărat cu relaţia noastră era în jurul de trei.

Anne şi Albert au divorţat în februarie 1978. Cei doi copii ai lor aveau atunci zece şi treisprezece ani.

— Fiica mea mai mare a acceptat situaţia foarte stoic, exact ca tatăl ei, a zis Anne. însă fiica mea mai mică era foarte gălăgioasă şi îşi exprima suferinţa foarte clar. îşi exterioriza mânia.

Anne şi cele două fete s-au mutat în Berkeley, California, unde Anne s-a înscris la un program de doctorat în consiliere şi îndrumare. Ca o parte componentă a pregătirii sale, ea a urmat o terapie îndelungată. încet, a început să elimine lacunele cu privire la cunoaşterea de sine. A început să înţeleagă că o mare parte din nemulţumirea ei din prima

căsătorie era provocată de faptul că, sub aparența dată de încrederea în sine, Anne era o persoană anxioasă, temătoare.

— Pentru prima oară, am înțeles că încă sufeream de pe urma abandonului meu timpuriu. Purtam cu mine toată această suferință și nu știam de ea. M-am îndepărtat de ea, cu toate că afecta totul în existența mea.

La un moment dat, terapeutul ei a întrebat-o dacă avusese vreodată atacuri de anxietate. Ea i-a răspuns: „Ei, nu". Mai târziu, și-a dat seama că luptase toată viața cu o permanentă stare de anxietate.

— Era un permanent baraj. Dacă aș fi avut un atac de anxietate, ar fi fost ca o pietricică aruncată în ocean. Dar nu eram conștientă de anxietatea mea. Era ca o a doua natură. Așa au stat lucrurile.

Până la urmă, Anne s-a mutat în Texas, unde a ajuns profesor asociat de consiliere și îndrumare la o mare universitate. în acest timp, ea a aflat despre opiniile mele cu privire la terapia de cuplu. Pentru prima oară, Anne deținea o înțelegere mai cuprinzătoare a psihologiei relațiilor de iubire.

Şi, încă mai important, a zis ea, aveam o metodă de a face lucrurile să meargă mai bine. Odată ce o persoană îmi explicăPortretul a doua relaţii 329 ceva şi îmi pune la dispoziţie un model, pot să mă descurc. Până să ajung în acel moment, eram de fapt ahtiată să mă recăsătoresc. Continuam să mă întreb: „Ce te face să crezi că următorul va fi cu totul diferit faţă de cel dinainte?".

Atunci s-au întâlnit Anne şi Greg. Vă propun să privim din- tr-o altă perspectivă prima lor întâlnire, pentru a vedea dacă putem descifra vreuna dintre sursele inconştiente ale atracţiei dintre ei. Când Anne relatează despre prima impresie pe care i-a lăsat-o Greg, ea îl descrie ca pe un bărbat inteligent, ingenios, care deţinea o calitate de invidiat - avea un aer de mulţumire interioară. Acum, când ea a dobândit mai multă cunoaştere de sine, înţelege că el îi transmitea totodată indicii că nu era disponibil emoţional. La fel ca tatăl ei, mereu plecat cu treburi în marină şi care mai târziu a părăsit-o, la fel ca mama ei, care lipsea de acasă acasă nopţi întregi, Greg, cu o extremă încredere în sine şi un trecut bogat în trei divorţuri, nu o lăsa să se apropie prea mult. Izolarea lui declanşa impulsul primar al lui Anne, care era să convingă persoana distantă şi indisponibilă să devină apropriată şi de încredere. întâlnirea cu Greg cristalizase toate afacerile ei neîncheiate.

De ce se simţea Greg atras de Anne? Fiind o femeie caldă, afectuoasă, sigură pe sine, temperamentală, Anne îi trezea amintiri puternice despre mama lui.

— Am simţit că putea fi la fel de iubitoare ca mama, a explicat el. Şi la fel de exasperantă. Dar un lucru era sigur: ştiam că era capabilă să stârnească emoţii. Aş putea să spun că îmi doream să am parte de tihnă, dar adevărul este că voiam ca viaţa să mă provoace.

Şi în acelaşi timp - deşi nu îşi dădea seama - îşi dorea o relaţie cu o femeie care putea depăşi barierele sale emoţionale, exact aşa cum procedase prietenul său insistent, în urmă cu mulţi ani. Când a cunoscut-o pe Anne, a simţit că ea avea voinţa şi hotărârea să facă acest lucru.

Anne şi Greg s-au căsătorit în ziua de Anul Nou, 1982, la numai patru luni după ce se cunoscuseră. în primele săptămâni ale mariajului lor, intimitatea s-a instalat de la sine între cei doi.

— Aveam încredere în Annie mai mult decât în oricare altă persoană, spune Greg.

Dar după un timp, a început să aibă senzația că Anne se folosea de intimitate ca de o armă.

— Simțeam că îmi punea întrebări pentru a-mi invada spațiul. Voia să știe întotdeauna ce gândesc și ce simt.

Treptat, a început să se închide în sine. Autonomia era o experiență sigură și familiară pentru el; a fi vulnerabil din punct de vedere emoțional era ceva nesigur și neobișnuit. Când Greg se retrăgea în sine, Anne trăia atitudinea lui ca pe o reiterare a episoadelor în care primul ei soț, Albert, se retrăgea în carapace. Iar ea devenea mânioasă și exigentă și era convinsă că Greg plănuia să o părăsească.

— O lua razna, spune Greg. Avea tot felul de bănuieli și voia să știe ce puneam la cale. Ei bine, nu puneam la cale nimic. Nu făceam decât să-mi ling rănile și mă pregăteam pentru următoarea ofensivă.

Independența pe care Anne o admira la Greg și agresivitatea pe care Greg o admira la Anne se transformaseră într-o luptă pentru putere.

Anne își amintește un episod important.

— Eram foarte supărată. Ceva dureros se întâmplase la locul de muncă. Discutam despre acest lucru cu Greg și am început să plâng. El m-a privit și a spus: „Eu nu consolez oamenii. Nu mă pricep la asta, așa că nu îmi dau osteneala. Să nu cauți alinare la mine". Și, desigur, exact asta îmi doream de la el, mai mult decât orice altceva.

Curând, au apărut alte probleme. Cu patru adolescenți prin preajmă, cei doi aveau o relație complicată. Deseori, își spuneau că ar fi mai bine să renunțe.

— Singurul motiv pentru care încă mai rămâneam în această relație, a spus Anne, era fiindcă eram perfect conștientă că, dacă m-aș fi despărțit de Greg, aș fi adus cu mine aceleași probleme într-o altă relație. Și când îl priveam, știam că el era persoana cu care îmi doream să fiu. Merita tot efortul. Suferința pe care ne-o provocam unul altuia era intensă, însă atracția dintre noi era foarte puternică.

După ce a înțeles că nu își puteau rezolva problemele fără ajutor din afară, Anne i-a făcut lui Greg propunerea de a merge la unul dintre atelierele mele de weekend dedicate terapiei de cuplu. Cu toate că ea era destul de familiarizată cu teoriile mele, a avut o reținere să i le prezente lui Greg.

— Deoarece eu însămi eram terapeut, explica ea, mă temeam să-i spun ce făcea bine şi ce făcea greşit. Aşa ceva îmi crease probleme şi în relaţiile anterioare. îmi doream ca ideile să-i fie prezentate de o terţă persoană.

Greg a descoperit două lucruri importante în timpul acestui atelier. în primul rând, a fost foarte impresionat de exerciţiul care l-a ajutat să şi-o imagineze pe Anne ca pe un copil rănit.

— Nu înţelesesem niciodată până atunci suferinţa ei, a povestit el. Dintr-odată, am înţeles prin ce trecea. De obicei îmi spunea că în momentele când nu vorbeam cu ea se simţea părăsită, dar nu înţelegeam. Cum poate o femeie adultă să se simtă părăsită? Nu mai experimentasem niciodată până atunci acest gen de nesiguranţă. Brusc, în timpul acestui exerciţiu de vizualizare asistată, am început să o percep ca pe un copil de patru ani care suferea. Ca pe un copil de opt ani care se trezeşte din somn şi nu găseşte pe în casă. Aici, lângă mine, stătea acest copil care crescuse astfel, iar eu puteam să văd şi să simt toate acestea - să fiu în contact cu Anne, cea din copilărie. într-adevăr, m-a mişcat şi m-a făcut să îmi doresc mai mult să îi ascult nemulţumirile şi să încerc să îmi schimb obiceiul de a mă retrage în sinea mea.

Cealaltă descoperire pe care Greg a făcut-o în cadrul atelierului meu avea legătură cu aptitudinile de comunicare. Când a asistat la demonstrarea exerciţiului Oglindirii în faţa grupului, a înţeles că îl va ajuta să gestioneze emoţiilor intense ale soţiei. Greg îşi aminteşte cum a fost prima oară când a încercat să-l pună în aplicare.

— Anne și cu mine mergeam cu mașina, mi-a povestit el, iar ea era foarte furioasă. Cred că avea legătură cu felul în care decurgea relația mea cu unul dintre copii. îmi amintesc că tuna și fulgera. Simțeam că de fapt arunca în toate direcțiile cu săgeți ascuțite și tot ce puteam să fac era să mă feresc de ele. Instinctul îmi spunea să arunc și eu tunete și fulgere spre *ea* sau pur și simplu să mă închid în mine - exact cum obișnuiam să fac altădată; în schimb, am ales în mod conștient să o oglindesc. Nu am reacționat. Nu am acuzat-o. Doar am ascultat-o și am repetat ce spusese ea. în timp ce o ascultam, era ca și cum aș fi absorbit o parte din furia ei, iar ea se făcea din ce în ce mai mică, până când, într-un final, a încăput într-un pachet. După aceea, am fost amândoi capabili să vorbim calm și logic. Pentru că nu mă lăsasem antrenat de valul ei de mânie, am putut să-i primesc mânia.Această experiență l-a făcut pe Greg să se simtă bine în pielea lui și i-a redat speranța că lucrurile vor sta altfel în viitor.

— Am fost capabil să mă apăr singur, fără să o atac sau să mă strecor în carapacea mea.

în cele din urmă, Greg a stăpânit atât de bine tehnica oglindirii, încât aceasta a devenit pentru el ca o a doua natură. De fiecare dată când se simțea amenințat de intensitatea emoțiilor lui Anne, obișnuia să își pună armura, să asculte și să rămână conectat.

— Efectul acestei tehnici, explică Greg, a fost că Anne a încetat să mai fie atât de mânioasă. Pur și simplu, nu mai intră în starea asta. Nu mai funcționează. Am făcut progrese și am depășit de mult această etapă. Acum putem comunica.

Un alt instrument pe care Anne și Greg l-au adus cu ei în căminul lor, după ce și l-au însușit în timpul workshopului, a fost dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului.

— în loc să ne certăm, am început să cerem ce dorim, a spus Anne. în asta constă diferența.

Inițial, acest exercițiu a fost dificil pentru amândoi, deși din motive diferite. Pentru Greg, problema era că încerca un sentiment de mândrie față de independența sa. Era foarte greu pentru el să accepte că avea nevoie de ceva de la cineva, și în mod special de la Anne. Cu toate acestea, o nevoie pe care Greg nu putea să o ignore era dorința de a face sex mai des și mai spontan.

— Aveam o fantezie: ajungeam acasă şi o găseam pe Anne purtând neglijeu, dornică să facă sex. Dar se întâmpla rar.

într-un târziu, a învăţat că, dacă îşi dorea să facă sex mai des, putea să ceară acest lucru.

— Trebuia să fiu mai direct când îmi exprimam nevoile. Ea nu putea să-mi citească gândurile.

Pentru Anne, problema legată de exerciţiu era de altă natură. Nu avea nicio dificultate în a cere ce îşi dorea. în urma revelaţiilor care ieşiseră la iveală în timpul terapiei individuale, ea îşi cunoştea foarte bine nevoile neîmplinite din copilărie şi nu ezita să-i ceară lui Greg să îşi schimbe comportamentul, pentru a o ajuta să-şi satisfacă acele nevoi. Dar îi dădea mari bătăi de cap să accepte manifestările lui de atenţie, odată ce el reacţiona la una dintre cererile ei. Anne a dat următorul exemplu. Greg este proprietarul unei firme de construcţii şi trebuie să plece frecvent din oraş, în interes de afaceri. Această despărţire temporară alimentează frica lui Anne de a nu fi părăsită. Pentru a-şi uşura anxietatea, l-a rugat să o sune la telefon în fiecare zi, în special când era plecat în afara oraşului. Greg a acceptat fără ezitare. Totuşi, după câteva săptămâni în care primise apeluri telefonice zilnice, Anne a început să se simtă neliniştită. Se gândea intens la motivele pentru care Greg ar trebui să înceteze să o sune. „Este prea costisitor", obişnuia să îşi spună singură, sau: „îţi ia prea mult timp". Dar Greg îşi respecta promisiunea şi o suna zilnic, în ciuda încercărilor ei inconştiente de a-i pune bețe în roate. Până la urmă, a reuşit să se relaxeze şi să accepte acest dar.

în ultimul an, Anne şi Greg au devenit mai pricepuţi la a-şi exprima nevoile şi a cere ce îşi doreau. Una dintre recompensele de care se bucură Greg e faptul că îşi petrece mai puţin timp încercând să ghicească ce îşi dorea Anne.

— Mă chinuiam mereu să-i anticipez nevoile, a zis Greg. Altădată, făceam lucruri care speram s-o facă fericită. Dar rar se întâmpla ca ea să observe, iar eu eram extenuat încercând să descopăr ce gândea. Acum pot să stau liniştit, ştiind că, dacă îşi doreşte ceva, îmi va cere acel lucru. îmi place mult mai mult cum decurg lucrurile acum. Am grijă de propriile mele nevoi. Ea are grijă de ale ei. Amândoi facem eforturi susţinute pentru a sati-

 sface nevoile celuilalt, dar nu ne batem capul prea tare încercând să ne ghicim reciproc dorințele.

Una dintre nevoile pe care Anne i le-a comunicat foarte clar lui Greg este nevoia ei de siguranță și de validare.

— Am nevoie și îmi doresc să primesc multe de asigurări, a explicat Anne.

Pentru a pune umărul la împlinirea acestei nevoi, într-o zi l-a informat pe Greg că, de fiecare dată când era vizibil emoționată - fie mânioasă, fie închisă în sine, ori înlăcrimată -,își dorea cu adevărat să audă cât de mult o iubește el. A scris pe o bucată de hârtie exact acele cuvinte pe care dorea să le audă din gura lui. I-a înmânat acea bucată de hârtie și i-a spus: „Uite care sunt replicile tale". Aceste replici erau: „Te iubesc. Tu ești cea cu care vreau să fiu. îmi doresc să trăiesc alături de tine în fiecare zi, tot restul vieții mele". Greg, omul care altădată susținuse că nu poate consola pe nimeni, era capabil să își citească partitura cu o sinceritate absolută.

De asemenea, Anne și Greg au învățat un mod nou de a se certa. în principiu, ei au realizat o versiune modificată a exercițiului Vasului Plin, numită exercițiul Schimbului de Vas.

— Ne certăm într-un fel foarte sănătos, a spus Anne. Eliminăm mânia din noi, însă nu abordăm mizeria din trecut. Suntem cinstiți și direcți unul cu altul.

Anne mi-a dat un exemplu.

— Mai deunăzi, m-a uitat la mâna lui Greg și am remarcat că nu purta verigheta. M-am simțit jignită și trădată. Dar în loc să fierb în suc propriu, i-am vorbit pe loc despre asta. I-am spus: „Mă simt profund jignită că nu porți verigheta. O verighetă este un simbol vizibil în ochii celorlalți că ești căsătorit, iar acest lucru este într-adevăr important pentru mine. Sunt foarte supărată. Nu știu ce înseamnă faptul că nu porți verigheta. Nu îmi face plăcere acest lucru și aș vrea să o porți". în loc să devină defensiv sau să mă jignească, Greg m-a ascultat și mi-a răspuns: „E normal să simți în acest fel. înțeleg că ești supărată". Mai târziu, mi-a explicat de ce nu purta verigheta. Eu luasem decizia să folosesc din nou numele meu de fată, iar el se simțea jignit din acest motiv. în mintea lui, hotărârea de a nu mai purta verigheta era un fel de răzbunare. Nu am soluționat problema imediat, deoarece problemele erau complexe. Dar important a fost că amândoi ne eliberaserăm de acele sentimente. Am ascultat ce spunea celălalt. Am

dezamorsat toată energia negativă. Şi nu am mai fost deloc mânioşi. înainte, am fi devenit obsedaţi de situaţia respectivă şi am fi dus-o aşa la nesfârşit.

Datorită acestor eforturi, Anne şi Greg au fost capabili să satisfacă atât de mult din nevoile celuilalt, încât au ajuns la un nou nivel de acceptare.

— Mă simt suficient de sigură în relaţia noastră încât acum pot accepta că Greg este prin definiţie o persoană independentă, mi-a zis Anne. Acest lucru nu mă mai face să mă simt ameninţată. Pot să aştept ca el să-şi dezvăluie sentimentele. Nu trebuie să-l presez. Când este supărat, instinctul meu este să-l fac să-mi spună pe loc ce îl deranjează. Vreau doar să depăşesc acea fază. Dar situaţiile de acest gen mă pun întotdeauna în rolul de mediator. Celălalt aspect pe care l-am descoperit este că, dacă aştept înainte să îmi expun cerinţele, de obicei el rezolvă singur lucrurile, în felul lui. Şi chiar dacă nu o face, pot lăsa lucrurile să se desfăşoare în felul lor. Am învăţat că nu trebuie să pun la punct absolut tot.

— Anne şi Greg sunt primii care recunosc că nu este uşor să munceşti pentru a avea un parteneriat conştient. De fapt, Anne îşi doreşte să se consemneze în mod oficial cele afirmate de ea când spune:A rezolva problemele care ţin de relaţia mea cu Greg este cel mai dificil lucru pe care l-am făcut vreodată.

Opinia lui Greg este identică.

— Căsnicia seamănă cu îngrijirea florilor, spune el. Mereu trebuie să munceşti cu ele. Dacă nu o faci, buruienile încep să apară şi năpădesc florile fără milă.

Şi mai face o comparaţie:

— Când grădinăreşti, e important să ai unelte bune. Poţi să cari apa cu mâinile şi să sapi în pământ cu unghiile, dar este mult mai uşor să foloseşti un furtun şi o lopată. Exact aşa mă simt eu trăind cu Anne. Avem uneltele şi abilităţile potrivite pentru a cultiva genul de mariaj pe care ni-l dorim.

Anne şi Greg sunt dispuşi să depună atât de mult efort pentru a-şi face relaţia să funcţioneze bine pentru că ei culeg zilnic roadele eforturilor depuse. Greg este de părere că una dintre cele mai evidente schimbări s-a produs în stările lor emoţionale.

— La începutul relaţiei noastre, spune Greg, amândoi aveam stări de spirit schimbătoare, numai că eu îmi ţineam în frâu sentimentele, iar Anne şi le descătuşa prea uşor pe ale ei. Acum, ea a devenit mai puţin expansivă, iar eu sunt mai emotiv. Nu se pune problema să încercăm să devenim cum a fost celălalt până acum - tocmai am ajuns la un echilibru. Avem tendinţa să oscilăm în jurul unei medii. Uneori, ea este mai emotivă decât mine. Alteori, eu sunt mai emotiv decât ea. Dar e ca şi cum am fi stabilit calea de mijloc. Iar asta e foarte liniştitor.

Greg a descoperit că tot ce a învăţat din această relaţie l-a ajutat să devină un manager mai eficient.

— Am ajuns destul de priceput în identificarea scopurilor ascunse, spune el. Ştiu că problema despre care discută oamenii nu este întotdeauna cea reală. Ştiu unde să caut pentru a descoperi problemele subsidiare.

De asemenea, se poate pune mai uşor în pielea altcuiva.

— îmi spun: „Dacă aş fi în locul acelei persoane, ce mi-aş putea dori sau de ce aş avea nevoie în acest moment?". Fiind capabil acum să manifest empatie faţă de Anne, am dobândit această abilitate. Mariajul meu m-a transformat

totodată într-un comunicator mai bun, capabil să reziste la mai multă presiune. Dacă o persoană de la locul de muncă are o problemă sau se înfurie, eu îl pot face să renunțe la atitudinea defensivă. Pot face lucrurile să meargă.

Anne găsește că relația sa cu Greg a transformat-o într-o ființă mai spirituală.

— Cea mai puternică forță din univers este ceea ce aș putea-o numi „Hristosul din noi" sau Duhul Sfânt, spune Anne. Iar pentru mine este ceva asemănător cu motivația care ne îndeamnă să ne desăvârșim. După părerea mea, scopul nostru pe Pământ este să fim cât mai buni cu putință, manifestând întreaga noastră iubire și potențialul nostru deplin de viață, fiind buni cu semenii noștri și dezvoltându-ne talentele și aptitudinile. Cred că cel mai bun mod în care pot face aceste lucruri este să am acces deplin la identitatea mea. Iar asta înseamnă să fiu sinceră în privința identității mele, să îmi accept latura negativă, la fel ca pe cea pozitivă. Să fiu liberă să fiu completă. Asta s-a întâmplat în această relație. E un mare paradox. înainte credeam că mă simt sigură pe mine, dar în realitate eram vanitoasă. Acum pur și simplu mă simt bine cu mine. Eu în întregul meu. îmi face plăcere să fiu cine sunt. Pot să stau de una singură și să fiu fericită. Mă simt mai în bine în propria piele decât m-am simţit vreodată. Trăiesc mai uşor de la o clipă la alta Nivelul anxietăţii mele este extrem de coborât. E cu totul altceva. Mă simt într-adevăr fericită și în siguranță pentru prima oară în viață.

Am întrebat-o pe Anne dacă are vreun sfat pentru cei care vor citi această carte și care probabil se vor confrunta cu unele dintre aceste idei pentru prima oară.

— Sfatul meu ar fi să vă concentrați asupra propriei persoane, a spus ea. Și când spun asta, ideea este că ar trebui să conștientizați că ceea ce faceți pentru partenerul vostru faceți pentru voi. Are legătură cu propria voastră dezvoltare personală. în sfârșit, am învăţat că, făcând eforturi să împlinesc una dintre nevoile lui Greg, redobândeam o parte din mine însămi. Aşadar, oricând partenerul vă cere să faceți ceva, întrebați-vă: „Are logică? Este de datoria mea ca individ să fac acest lucru?". Și dacă într-adevăr are logică și este de datoria voastră să faceți acel lucru, atunci să îl faceți, indiferent cum vă simțiți, deoarece împlinind nevoile partenerului vostru redobândiţi o parte din voi.

KENNETH ȘI GRACE

Kenneth şi Grace s-au cunoscut în anii '40, când erau amândoi la facultate. Kenneth era student la Medicină, iar Grace studia Istoria artei. Au devenit prieteni din clipa în care s-a întâmplat să stea pe două locuri alăturate, în acelaşi autobuz care îi ducea acasă pentru a-şi petrece vacanţa de primăvară. Kenneth ştie ce l-a atras la Grace.

— O femeie aşezată cu un rând mai în faţă ţinea în braţe un bebeluş care plângea şi îi era foarte greu să-l liniştească. Grace a întrebat-o dacă putea să ia bebeluşul în braţe. Curând după ce Grace l-a strâns la piept, bebeluşul a început să se liniştească. Îmi amintesc că mă gândeam: „Asta este genul de femeie care mi-ar plăcea să fie mama copiilor mei". Mai profund, în adâncul fiinţei mele - deşi, desigur, nu ştiam pe atunci -, îmi doream să primesc eu însumi o parte din tandreţea aceea.

Kenneth îi făcuse lui Grace o primă impresie favorabilă:

— Părea să fie genul de bărbat amabil, binevoitor.

Era, de asemenea, încântată că în timpul călătoriei lungi cu autobuzul el exprimase un interes vădit faţă de o lucrare pe care ea o scrisese pentru cursurile ei.

— Mi-a plăcut că îmi respecta inteligenţa, lucru pe care alţi bărbaţi nu îl făcuseră.

Ea îşi aminteşte că le-a spus părinţilor, imediat cum a ajuns acasă, că întâlnise un tânăr care era „preţios ca aurul".

Dincolo de aceste impresii conştiente existau surse mai profunde de atracţie. Ce neîmplinire din inconştient aducea Grace cu sine, fără să vrea, în relaţia lor romantică? Grace era cea mai mare dintre cei trei copii ai familiei, două fete şi un băiat. Îşi descria familia drept „un amestec de iubire şi tumult emoţional". Cu toţii se mândreau că erau extravaganţi şi făceau lucruri ieşite din comun.

— Eram cu toţii artişti sau muzicieni, a povestit Grace. Eram foarte spontani. Tati obişnuia să spună: „Hai să facem o plimbare după cină. Lăsaţi vasele pe mai târziu!" Mami spunea: „Stai să spăl mai întâi vasele!". Iar tati zicea: „Dacă nu plecăm acum, o să pierdem apusul de soare!". Aşa că ne îngrămădeam cu toţii în maşină şi porneam într-o plimbare. Cântam la ison în maşină. Cântam cu toţii în biserică, aşa că la noi în casă era o tradiţie să ne încheiem cântările cu armoniile melodice ale imnului religios *Blessed Be the Tie*.

Grace are amintiri dragi din copilăria mică. Îşi aminteşte că era favorita tatălui ei. Când avea cinci ani, s-a născut sora ei mai mică, Sharon, şi a fost trezită brusc la realitate.

— Dintr-odată, nu mai eram în centrul atenţiei. Mă simţeam dată la o parte. Îmi amintesc că mă gândeam: „Ce s-o fi întâmplat? Nu mai sunt la fel de drăgălaşă? De ce nu mai sunt iubită?". Nu puteam, pur şi simplu, să accept ideea că nu mai eram preferata familiei.

Grace își descria mama ca fiind un amestec derutant de căldură sufletească și capriciozitate. Rar se întâmpla ca cele două să se înțeleagă.

— Era atât de puternică, încât mi se părea că trebuie să mă lupt cu ea pentru a-mi păstra identitatea, își amintea Grace. Cred că acesta de asta am ajuns o rebelă.

Tatăl ei era un bun ascultător, plin de căldură și grijuliu. își amintește că avea o relație foarte apropiată cu el.

— Unii ar zice că era prea apropiată, a subliniat Grace. îmi amintesc că mă întorceam acasă de la liceu și mă așezam pe canapea, iar tati mă masa pe spate. Mă simțeam foarte confortabil și mi se părea normal, dar știu că asta o făcea pe mama geloasă.

în anii care au urmat, și-a privit retrospectiv urmă relația cu tatăl ei cu o umbră de neliniște.

— într-un fel, era ciudat să fiu atât de apropiată de el. Când m-am căsătorit, îmi aduc aminte că i-a fost foarte greu. Exact înainte de ceremonia nunții mele, mi-a spus,: „Am crezut întotdeauna că vei rămâne acasă și nu te vei mărita niciodată". Glumea într-un fel, dar cred că era un sâmbure de adevăr în vorbele lui.

Pe lângă faptul că simțise un anumit disconfort din cauza apropierii din relația lor, Grace își dorea ca tatăl său să aibă o personalitate mai puternică.

— Nu era foarte puternic, spunea ea. îi stătea în fire să dispară când lucrurile se înrăutățeau. Atunci când mama și cu mine ne certam, el pleca din casă să spele mașina sau să îngrijească florile. Niciodată nu îmi lua apărarea.

Când Grace avea în jur de doisprezece sau treisprezece ani, a avut o revelație religioasă. A mers la o slujbă religioasă pentru tineri și cu acest prilej a fost copleșită de prezența lui Dumnezeu, își amintește că a simțit un amestec nedefinit de exaltare și vinovăție. Exaltarea de „a-L avea pe Dumnezeu de partea mea, dar și vinovăția de a fi o fată rea pentru că eram impertinentă cu mama".

Cam în aceeași vreme, își amintește că într-o zi, când întreaga familie urma să plece într-o excursie, Grace se împotrivea cu încăpățânare să se alăture membrilor familiei sale.

— îmi amintesc că am mers în camera mea, m-am rugat și am plâns și am ținut-o tot așa. Nu am nici cea mai vagă idee despre ce era vorba, dar îmi amintesc că aveam un

sentiment oribil. Un fel de criză emoțională. îmi amintesc că mă simțeam „rea".

Această perspectivă negativă despre propria persoană avea să fie un laitmotiv recurent în ultimii ani.

Adesea, Grace se îngrijora că era „proastă". Ideea o preluase de la părinții ei, care obișnuiau să o critice pentru că făcea unele lucruri „prosteşti".

— Nu că aș fi fost într-adevăr prostuță, spune ea, cu intenția de a se autoapăra. Obișnuiam doar să mă gândesc la cu totul altceva și atunci făceam tâmpenii.

Poate că un alt motiv pentru care Grace şi-a dezvoltat această idee despre sine este firea ei, ea fiind o persoană de tipul „tace şi face". Când era o fetiţă, avea o personalitate asertivă, îşi ducea cu sfinţenie la bun sfârşit treaba încredinţată şi se putea conta pe ea, deoarece rezolva lucrurile fără prea mult efort. După un minimum de planificare şi organizare, obişnuia să treacă direct la acţiune şi să rezolve ce îşi propusese. Uneori, Grace era mândrăPortretul a două relaţii
343 de capacitatea ei de a duce lucrurile la bun sfârşit, dar alteori obişnuia să se lamenteze că nu e la fel de prevăzătoare şi minuţioasă ca ceilalţi.
Unul dintre punctele forte ale lui Grace este firea ei deosebit de artistică, lucru care s-a dovedit important pentru ea la maturitate. Când studia la liceu, fusese asistenta unui profesor de artă în tabăra de vară şi îi făcuse plăcere să ajute copiii să se exprime prin ? artă. în anii următori a câştigat mai multe premii pentru design J de compoziţii libere şi picturi suprarealiste, iar arta a devenit trep- j tat un punct central în viaţa ei.

După ce am aflat toate aceste lucruri despre Grace, vă propun să aruncăm o privire asupra primilor ani din viaţa lui Kenneth. f Kenneth a avut parte de consiliere îndelungată. în timpul primului nostru dialog, mi-a mărturisit:

— Aş putea spune pe de rost povestea vieţii mele.

Ţinându-se de cuvânt, în numai câteva minute mi-a oferit o sinteză atotcuprinzătoare despre educaţia lui.

— Mama era o femeie plină de viaţă, energică, pasională, a început el, care îşi dorea mult de la viaţă şi de la tatăl meu - un bărbat pasiv, liniştit, blajin. Tata a fost un model pentru mine. De la el am învăţat să fiu pasiv şi liniştit. De asemenea, mama cerea multe de la mine. Am simţit pe pielea mea cât de înfometată era de mine. Acum, când sunt adult şi privesc în urmă la copilăria mea, înţeleg că asta era din pricina faptului că nu primea iubire protectoare din partea tatei. Avea limba ascuţită, usturătoare, şi adesea era critică şi furioasă faţă de mine. Nu am înţeles de ce şi de multe ori credeam că era nedreaptă. îmi amintesc că în copilărie îmi doream să fi avut o altă mamă. Uneori, trăiam momente pline de căldură împreună, dar nu mă încumetam să mă apropii
prea mult de ea; îmi era teamă că mă va devora. Nu voiam nici măcar să îmi împărtăşesc succesele cu ea, deoarece

credeam că avea să-și asume creditul pentru ele. Iar eu nu voiam s-o las să facă asta.

Pare să existe o asemănare esențială între educația primită de Grace în familie și cea primită de Kenneth. Ambii aveau tați supuși și retrași și mame agresive și autoritare. Cu toate acestea, Kenneth nu era apropiat de nici unul dintre părinți. Deși îl admira enorm pe tatăl său, acesta rămânea distant.

— Am împărțit unele momente drăguțe, dar era timid când venea clipa să vorbească despre propriile sentimente. îmi doream să mă placă și să fie mândru de mine, însă nu mi-a spus niciodată că mă iubește. Am aflat de la alte persoane că mă respecta, nu de la el.

Tatăl său se temea în special de furie.

— Dacă eram vreodată furios, obișnuia să bată în retragere. Folosea aceeași tehnică și cu mama. Când ea era furioasă pe el, imediat se retrăgea în sinea lui. Când mama se înfuria pe mine, încercam să copiez manevra lui evazivă, dar nu reușeam niciodată să dau înapoi îndeajuns de mult.

Din cauza acestei îndoctrinări timpurii, Kenneth a învățat să se teamă de propria mânie: aceasta i-ar fi creat necazuri cu mama sa și, pe de altă parte, l-ar fi înstrăinat de tatăl său.

— Am hotărât de la o vârstă fragedă să fiu drăguț, a zis el.

Dar această *persana*, acest „sine fals", acoperea ca un văl dorul
disperat după - așa cum a spus chiar el - „un strop de maternitate tandră și un strop de paternitate fermă și asertivă". Iar mai adânc, sub dorul neostoit, se găsea un rezervor de mânie alimentat de negarea acestor nevoi.

Kenneth și Grace ilustrează un principiu despre care am vorbit mai devreme: soții și soțiile sunt adesea răniți în același mod, însă dezvoltă mecanisme de apărare complet diferite. Kenneth și Grace simțeau amândoi că erau nevoiți să își croiască o identitate separată, desprinzându-se de un părinte excesiv de autoritar. Acest lucru sugerează faptul că lupta lor esențială pentru dezvoltare era în etapa pe care experții în psihologie infantilă ar putea să o eticheteze drept „etapa individualizării și autonomiei". Kenneth și-a creat propriul spațiu psihic fiind supus și „drăguț", sperând să ferească din calea mâniei mamei sale; Grace și-a pus bazele propriei identități fiind rebelă și furioasă, încercând să contracareze

agresivitatea intruzivă a mamei sale. Datorită soluţiilor diametral opuse adoptate, este firesc că cei doi s-au simţit atraşi unul de celălalt. Grace îl admira pe Kenneth pentru blândeţea şi bunătatea lui; Kenneth o admira pe Grace pentru forţa şi agresivitatea ei. Fiecare vedea în celălalt anumite părţi slab dezvoltate din propria natură fundamentală. Ce nu înţelegeau era faptul că aceste trăsături de caracter opuse erau un efort de a vindeca aceeaşi traumă.

Din perspectiva oferită de cei treizeci şi cinci de ani de căsnicie, Kenneth şi Grace deţin acum unele informaţii pertinente despre motivul care a stat la baza atracţiei lor iniţiale.

— Am făcut aranjamente să îmi port de grijă singur, a detaliat Kenneth. Am ales-o pe Grace să-mi fie părinte din nou. Era plină de căldură, de vitalitate şi de duioşie.

Grace are şi ea o explicaţie la fel de succintă pentru decizia de a-l alege pe Kenneth drept soţ:

— Eram o fată „rea", „prostuţă", care căuta un băiat „bun", „deştept". Kenneth era exact ce-mi trebuia.

Deşi, fără nicio îndoială, acestea au fost unele dintre motivele pozitive de a se căsători, existau în egală măsură şi unele motive negative. Cel mai evident dintre ele era acela că fiecare alesese perechea care urma să prelungească lupta dusă cu părintele de sex opus. Grace era autoritară şi agresivă - la fel ca mama lui Kenneth -, iar Kenneth era supus şi blajin - la fel ca tatăl lui Grace. Amândoi îşi aleseseră parteneri cu trăsături de caracter care le provoca- seră multă suferinţă în copilărie.

Cu toate acestea, a fost nevoie să treacă un an întreg înainte ca aceste laturi negative ale personalităţii lor să devină evidente.

— Primul an a fost destul de idilic, a povestit Grace.

Problemele au luat amploare în al doilea an de căsnicie, la
scurt timp după ce s-a născut fetiţa lor. Kenneth era medic la un cabinet de medicină de familie, care se zbătea să supravieţuiască. Grace îşi făcea griji că el nu era suficient de agresiv ca să atragă noi pacienţi.

— Mă străduiam în permanenţă să găsesc modalităţi să ajut clinica să meargă mai bine, îşi aminteşte Grace, dar el se mulţumea cu situaţia aceea. Făceam eforturi să întrevăd toate posibilităţile care lui îi scăpau din vedere.

Au avut prima ceartă serioasă când Grace a înțeles că de fapt clinica pierdea pacienți.

— Timp de doi ani, Kenneth ignorase toate semnalele care indicau faptul că, de fapt, clinica se ducea de râpă. Acum, era prea târziu ca să mai facă ceva și să repare lucrurile. Doi dintre colegii săi plecaseră, cu intenția să-și găsească locuri de muncă mai bine plătite. într-o seară, nu am mai rezistat și am explodat.

Kenneth își amintește cearta și faptul că apreciase grija manifestată de Grace pentru bunul mers al clinicii, dar nu-i făcea plăcere amestecul ei în treburile sale.

Pe de o parte, îi admiram calităţile de lider, spune el. Dar, pe de altă parte, mă simţeam furios că era atât de exigentă. PăreaPortretul a doua relaţii 347 să creadă că ştie ce ar fi trebuit să fac şi că avea dreptul să mi-o spună. Mă simţeam de parcă ar fi fost mama mea, care avea mereu pretenţii mari de la mine.

La rândul ei, privind înapoi la acel episod, şi Grace îşi aminteşte că avusese emoţii amestecate.

— Mă simţeam îngrijorată că eram prea dură, prea voluntară. Mă întrebam dacă nu aş fi reuşit să-l fac să manifeste mai multă iniţiativă, dacă mi-aş fi domolit tăria de caracter. Dar nu puteam lăsa lucrurile să se desfăşoare de capul lor.

Exact acele aspecte care fuseseră cheia atracţiei reciproce - firea asertivă, expansivă a lui Grace şi firea supusă, blajină a lui Kenneth - deveneau care declanşase lupta pentru putere desfăşurată mai bine de treizeci de ani.

Kenneth începea să aibă şi alte îndoieli cu privire la Grace.

— Deveneam conştient de anumite lucruri care mi-aş fi dorit să fie altfel la Grace. în primul rând, nu avea aceleaşi preocupări intelectuale ca mine. îmi doream să citească mai mult şi să fie capabilă să discute unele idei desprinse din cărţile citite.

încă o dată, Grace primea mesajul că nu era îndeajuns de „deşteaptă". Tânărul care altădată părea atât de interesat de activitatea ei la catedră o critica acum că nu era intelectuală.

Când fiica lor era la şcoală, în clasa I, Grace a început să predea desenul şi artele plastice cu jumătate de normă, la liceul din cartier. în iarna acelui an, mama lui Kenneth a venit în vizită la ei, iar Kenneth şi Grace au avut o altă discuţie aprinsă. în acea perioadă, Grace era foarte implicată în activitatea didactică la şcoala unde preda şi scotea o foaie volantă pentru comunitatea bisericii pe care o frecventa împreună cu Kenneth. Era amabilă cu soacra ei, dar îşi vedea de treburi, ca de obicei.

— Eram prea ocupată ca să fiu o gazdă perfectă, îşi aminteşte ea.

în plus, refuza să se ridice la nivelul aşteptărilor soacrei sale şi

să fie modelul de gospodină clasică după ce venea de la școală: să se apuce să „gătească, să deretice, să cârpească și repare prin casă.

Mama lui Kenneth fusese nevoită să stea mai mult singură în mare majoritate a vizitei și fusese atât de furioasă din pricina modului în care fusese tratată, încât plecase cu două zile mai devreme, plângându-se amarnic lui Kenneth, în timp ce acesta o ducea cu mașina la gară. Faptul că se simțea captiv în atmosfera din mașină sub presiunea mâniei mamei sale, îl făcea pe Kenneth să se simtă foarte neliniștit.

— Stăteam acolo și ascultam cum mama o ataca pe Grace, neîndrăznind să-i iau apărarea. Nu aveam curajul să iau atitudine și să iau apărarea propriei mele soții.

Pentru Grace, această vizită a fost reiterarea neplăcută a unor scene din copilărie. încă o dată, fusese nevoită să se bazeze pe un personaj de sex masculin inert, moale, care ar fi trebuit să o apere în fața unei figuri materne critice, ostile.

— Mi-aș fi dorit ca el să-mi ia apărarea, spune ea, să-i explice mamei sale cât de ocupată eram. Dar lui îi era teamă să nu o irite, iar după aceea a avut tupeul să se înfurie pe mine, pentru că nu reușisem să o împac!

în timp ce Grace îmi relata acest episod, a remarcat asemănarea dintre Kenneth și tatăl său:

— Tata era un om foarte drăguț, afectuos, însă nu prea ferm. Mi-aș fi dorit să fie protector cu mine, să preia conducerea în familie - exact aceleași lucruri pe care mi le doream de la Kenneth.

Interesant de remarcat: când ea se înfuria pe Kenneth, îl trata în același mod în care mama ei îl trata pe tatăl său.

— Aș fi fost in stare să fac scandal, să urlu și să plâng, să-l terorizez, în general, cu furia mea. Kenneth și-ar fi dat toată osteneala să mă împace. Dar cu cât devenea „mai drăguț", cu atât mai mult mă înfuriam. Toată situația ajunsese să fie extrem de toxică.

Fără să-și dea seama, Grace efectuase introiecția trăsăturilor negative ale mamei sale, întocmai cele care o chinuiseră în copilărie.

La prima vedere, la fel ca multe alte cupluri, cel alcătuit din Kenneth și Grace părea să se se compună din două personalități aflate la poluri opuse. Grace, genul extrovertit, iute la mânie; Kenneth, liniștit, domolit. Cu toate acestea, sub această aparență de „bunătate", Kenneth era la fel furios ca Grace. Felul în care mânia lui ieșea la suprafață erau

observațiile critice. Această tendință s-a manifestat de la începutul căsătoriei lor.

— Kenneth nu mi-a dat niciodată de înțeles că mă admiră, spune Grace. Alți prieteni cu care îmi dădusem întâlnire se purtaseră mult mai amabil cu mine. Kenneth critica mereu felul în care îmi vedeam de treburile din gospodărie, felul în care mă ocupam de educația copiilor, stările mele de spirit, lipsa mea de interes pentru cultură. Și întotdeauna făcea pe profesorul atotștiutor. De multe ori, avea obiceiul să mă întrebe: „Știi despre cutare sau cutare lucru?" - cine știe ce chestie fără nicio importanță pentru mine. Când recunoșteam că nu am nici cea mai vagă idee, obișnuia să îmi dea lecții, de parcă aș fi fost un elev de liceu. Aș fi putut pune capăt acestui comportament chiar din primii ani de căsnicie. Dar niciodată nu mi-a dat sentimentul că mă prețuia. Niciodată nu m-a iubit așa cum mi-aș fi dorit să fiu iubită. Treptat, cred că am pierdut mult din stima de sine cu care am intrat în acest mariaj.

Astăzi, Kenneth vorbește destul de sincer despre cum obișnuia să-și critice soția.

— îmi doream foarte multe de la ea și primeam foarte multe. Dar parcă mă înverșunam să mușc mâna care mă hrănea. Aveam nevoie să o țin în șah, chiar dacă știam cât de mult rău îi făcea acest lucru.

De ce era Kenneth atât de critic față de Grace? Dacă vă mai amintiți, scopul lui Kenneth în viață era să primească iubire protectoare din partea unei mame autoritare, dar, în același timp, era forțat să păstreze suficient de mare distanță față de ea ca să nu poată fi absorbit de forța personalității ei puternice. în mod inconștient, el realiza această manevră delicată dăruindu-i lui Grace suficientă iubire și afecțiune pentru a-i menține treaz interesul, dar păstrând o distanță importantă prin intermediul criticilor permanente.

Deoarece Grace primea atât de puțină validare din partea lui Kenneth, ea era - în mod absolut de înțeles - nesigură cu privire la relația lor. Simțea că este geloasă și suspicioasă în privința activităților lui din afara căminului, îndeosebi pe contactele acestuia cu persoane de sex feminin.

— Foarte multe femei se îndrăgostesc de doctorii lor, spune ea. Eram sigură că avea o aventură cu cineva.

Kenneth recunoaște faptul că pentru o bună bucată de vreme fusese „cu un picior în barca lor și cu celălalt într-o altă barcă. De parcă m-aș fi așteptat ca altcineva mai bun să îmi iasă în cale. De parcă nu aș fi făcut cea mai bună alegere. Mă

doare să spun acest lucru, dar aveam doar un angajament parțial față de Grace".

Nu e de mirare că adesea Grace se simțea mânioasă.

— Nu pot să neg, recunoaște Grace, că în mine exista în permanență o mânie mocnită.

Dar pe atunci, Grace nu ştia de unde se întețea această pornire. Era cel mai mult conştientă de mânia care creştea în ea seara, când mergea la culcare. Obişnuia să-şi spună în sinea ei: „De ce sunt atât de mânioasă? De unde vine toată furia asta?". Dar nu găsea niciun răspuns. Acum, când priveşte în urmă la acea perioadă de timp pe care o traversa relaţia lor, îi este clar că de fapt Kenneth fusese sursa furiei sale. Ea îşi aminteşte că soţul ei trebuia de multe ori să plece în grabă, când era solicitat seara târziu la spital, pentru a aduce pe lume nou-născuţi sau a fi prezent la urgenţele medicale. Când Kenneth se întorcea acasă, iar Grace auzea roţile maşinii lui pe pietrişul aleii, simţea pornirea de a se lăsa pradă unor „sentimente romantice", cum le numeşte ea. Era dornică să simtă că îl vede şi voia să-l întâmpine cu aerul că fremăta în aşteptarea lui. Dar după numai câteva minute, simţea cum în ea creştea un val de mânie. Povestea de iubire se prăbuşea.

— Mă simţeam dezamăgită, spune Grace. Şi totuşi nu eram încă sigură ce îmi doream de la el.

Relaţia lui Kenneth cu Grace a trecut prin multe schimbări în primii douăzeci de ani. Au crescut patru copii, au locuit în trei oraşe diferite şi au trăit clipe bune şi clipe rele. Însă curenţii emoţionali subterani au rămas aceiaşi. Grace îşi dorea în continuare mai multă iubire, mai multă fermitate şi mai mult angajament din partea lui Kenneth. Kenneth îşi dorea în continuare mai multă iubire, tandreţe şi, în acelaşi timp, mai mult spaţiu de mişcare din partea lui Grace. Tensiunea care mocnea între ei era atât de mare, încât, dacă s-ar fi născut într-o epocă mai permisivă juridic, probabil că ar fi ajuns demult la divorţ.

— îl ameninţam întotdeauna cu divorţul, spune Grace. După primul an de căsătorie, spectrul divorţului era un subiect adus în discuţie în mod frecvent. Eram doi oameni foarte diferiţi şi nu eram dispuşi să ne obişnuim unul cu altul. Unul dintre cele mai mari regrete ale lui Grace este acela că şi-a împărtăşit mânia faţă de Kenneth cu fiica lor cea mare.

— De când a fost suficient de mare încât să poată asculta, îmi făcusem obiceiul să mă plâng la ea de tatăl ei. Până în ziua de azi, mă tem că are o părere mai proastă despre el din această cauză.

Episodul în care relaţia lor a fost cel mai tare pusă la încercare s-a petrecut când ei au ajuns la vârsta de patruzeci de ani, iar Kenneth trecea printr-o criză a vârstei mijlocii. Până

în acel moment, se considerase drept un „tânăr promiţător". Viaţa era o aventură şi multe oportunităţi i se deschideau în faţă. Acum se uita în jur şi constata că era captiv într-un mariaj monoton, că era un doctor „mediocru" şi că nu era entuziast faţă de profesia sa.

— Nu făceam altceva decât să aduc pe lume noi născuţi. Nu mai puteam continua să mă amăgesc că mă aşteaptă un viitor promiţător, spune el.

Înţelegerea acestei realităţi a condus la instalarea unei depresii îndelungate.

În acest timp, Grace traversa o criză religioasă. Pentru ea, biserica fusese întotdeauna foarte importantă; brusc, credinţa cu care crescuse nu mai avea niciun sens pentru ea. A început să caute noi sensuri pentru religia ei, dar cu cât se străduia mai mult, cu atât mai puţin găsea ceva de care să se agaţe. Cuprinsă de disperare, a căutat ajutor la Kenneth.

— Obişnuiam să-i pun întrebarea: „Spune-mi în ce crezi *tu* şi o să cred şi eu în acelaşi lucru!". Dar el îmi punea în braţe doar cărţi de citit. Mi-a dat cartea lui Paul Tillich. O citeam şi plângeam. Nu reuşeam să-l înţeleg. În cele din urmă, am ajuns la concluzia că o s-o iau razna. Simţeam că înnebunesc. Eram prea deşteaptă ca să fiu păcălită de aceşti predicatori conservatori şi prea prostuţă ca să-i pot înţelege pe teologii liberali. Eram într-un vid religios.

Kenneth îşi aminteşte de zbuciumul lui Grace.

— Voia ca eu să fac ordine în confuzia ei morală şi religioasă, explică el. Am încercat şi nu am reuşit, iar apoi a urmat o furtună de durere şi furie din partea ei. Se temea pentru sufletul ei. Simţeam de parcă şi-ar fi încolăcit mâinile în jurul gâtului meu, implorându-mă să-i dau răspunsuri. Se aştepta de la mine să-i dau ceva, iar eu nu reuşeam.

Îl tulbura propria neputinţă de a o ajuta pe Grace, dar în acelaşi timp era conştient că tăinuia ceva faţă de ea, ceva pe care ea şi-l dorea.

— Ea voia ca eu să fiu ferm, hotărât. Şi nu era vorba doar despre religie. Avea legătură cu toate. Voia să fie o fetiţă, iar eu să fiu tăticul ei. Dar mi se părea un rol nepotrivit pentru mine. Nu îmi doream să fiu prea ferm. Altfel, ar fi trebuit să renunţ pentru totdeauna la dorinţa mea de a primi ce îmi trebuia mie. Şi eu îmi doream să fiu copil.

Treptat, criza a început să slăbească în intensitate. Grace a început să frecventeze o biserică unde incertitudinea şi întrebările ei erau acceptate şi s-a simţit profund uşurată să

descopere că soțul ei, un om foarte religios, îi rămânea credincios, „chiar dacă eram pe punctul de a deveni ateistă". în același timp, Ken- neth căuta ajutor pentru a se vindeca de depresia sa alăturându-se unui grup care urma terapie. Pe parcursul ședințelor de terapie, a făcut câteva descoperiri importante despre sine. Una dintre cele mai semnificative a fost aceea că o obliga pe Grace să poarte toată povara mâniei din relația lor.

— îmi proiectam toată mânia asupra ei. Eu eram cel bun și drăguț. Ea era cea rea și mânioasă. în acest timp, adunasem în mine multă furie neexprimată și faptul că o păstram în adâncul ființei mele mă îndepărta de Grace și o făceau să se simtă atât de mânioasă.

Încet-încet, Kenneth a început să își pună la încercare toleranța la mânie.

— în timp ce se ducea la ședințele de terapie, își amintește Grace, Kenneth a îndrăznit să se înfurie pe mine pentru prima oară. Nici măcar nu îmi mai amintesc de la ce a început totul. însă îmi amintesc foarte clar că a ridicat vocea la mine. Era mut de uimire că nu m-am repezit să-l ucid. Nu credea că avea vreo șansă să supraviețuiască propriei sale izbucniri de mânie.

Aceasta a fost o experiență crucială pentru Kenneth. își pusese la îndoială propria interdicție internă de a-și exprima mânia și avusese curajul să vorbească despre ea. începea să își pună la încercare abilitatea lui nou-descoperită.

— M-am înfuriat pe Grace de patru sau de cinci ori în decurs de o săptămână, doar ca să-mi dovedesc că puteam să o fac. După aceea, deveneam la fel de mânios de fiecare dată când începea să țipe la mine, iar eu îi răspundeam cu același ton ridicat. Doar ca să-mi dovedesc mie însumi că strigam mai tare.

Chiar dacă ea își dorise întotdeauna de la Kenneth să fie mai asertiv, odată ce acesta a început să se țină ferm pe poziții, Grace a constatat că îi era greu să se obișnuiască cu această nouă atitudine. Uneori, ducea dorul lui Kenneth cel blajin de altădată.

în ciuda temerilor soției sale, Kenneth a continuat să devină tot mai încrezător în sine și mai bătăios, evoluție care era susținută și încurajată de grupul de terapie din care făcea parte. Unul dintre mesajele pe care Kenneth le primea din partea membrilor grupului era că nu cerea îndeajuns de mult pentru sine. „Te porți de parcă nu ai fi îndreptățit să primești

mai mult de la viață", îi spuneau aceștia. Kenneth simțea că era un sâmbure de adevăr în această observație și a început să pornească în căutarea unor modalități de a se simți mai împlinit. Exact în acea perioadă s-a întâmplat să aibă o aventură.

— Nu arunc vina pe grup pentru ce am făcut, spune el. Ei au cultivat în mine părerea că mă autodepreciam, dar a fost ideea mea să am această relație. Am considerat-o o oportunitate să caut ceva pentru mine. S-mi întind aripile și să zbor în înaltul cerului. Nu pentru că eu și Grace nu ne-am fi înțeles. De fapt, atunci relația noastră era în regulă - nu strălucită, dar acceptabilă. Pur și simplu îmi doream o aventură palpitantă. Iar acesta era un mod de a-mi demonstra valoarea.

Aventura a durat numai două săptămâni. Grace a aflat despre ea când a descoperit o chitanță de la un motel, care îmi căzuse din buzunar. A știut pe loc ce se întâmplase.

— îl bănuisem ani de zile. Acum, se întâmplase într-adevăr.

Aflând despre aventura lui, Grace a avut o reacție tipică:

— Am fost furioasă, am țipat și m-am lamentat.

La două zile după ce găsise chitanța, a fixat o întâlnire cu un terapeut specializat în consiliere relațională.

— Voiam să găsesc ajutorul de care aveam nevoie ca să fac față acestei situații, spune ea. Simțeam că aveam să explodez. Totodată, presupun că vedeam în terapie un mod de a-mi aduna curajul să-l târăsc la tribunal, să-l fac să recunoască suferința pe care mi-o pricinuise.

După ce au urmat terapia, Kenneth și Grace au putut ajunge la o soluție. Kenneth a fost de acord să înceteze să se mai vadă cu o altă femeie, iar Grace a fost de acord să se străduiască să își refacă încrederea zdruncinată. în timpul acestui proces, Kenneth a înțeles câteva lucruri importante despre Grace.

— Mânia pe care ea o revărsa în afară, provocată de aventura mea, era amenințătoare pentru mine, dar în același timp reprezenta o excelentă validare. Ea îmi demonstra cât de mult ținea Grace la căsnicia noastră și că era dispusă să adune cioburile și să continue să depună eforturi pentru a ne menține relația. Vorbeam despre divorț de atâta vreme, încât eram mulțumit că ea încă era dispusă să încerce să descopere

dacă dintr-o situaţie dezastruoasă mai puteam scoate ceva bun.

Absolut de înţeles, lui Grace i-a luat mult timp să îşi recapete încrederea în soţul ei. Când Kenneth venea seara acasă, ea îl chestiona în legătură cu toate evenimentele de peste zi, în cele mai mici detalii. Kenneth s-a lăsat disecat cu răbdare de tirul întrebărilor ei iscoditoare câteva luni de zile, asumându-şi întreaga responsabilitate pentru faptul că îi înşelase încrederea. în timpul acestei perioade critice din relaţia lor s-a petrecut ultima criză: Kenneth a fost nevoit să se supună unui cvadruplu bypass. Chiar dacă a ieşit cu bine din intervenţia chirurgicală, Grace era mai zdruncinată emoţional de boala lui de inimă decât de aventura pe care o avusese.

— într-o seară, spune Kenneth, stăteam întinşi în pat, iar Grace a spus că, dacă e nevoie să iasă din viaţa mea pentru ca recuperarea mea să fie mai uşoară, ar fi acceptat de bunăvoie să mă părăsească. Ştia că mariajul nostru nu fusese prea satisfăcător pentru nici unul dintre noi şi credea că poate problema mea de sănătate era un semn al „bolii" mele. Dacă separarea noastră era în avantajul meu, ea ar fi fost dispusă să divorţeze. A exprimat clar că nu îşi *dorea* să mă părăsească, dar îi era teamă ca nu cumva, rămânând împreună, lucrurile să nu se înrăutăţească.

Disponibilitatea lui Grace de a face acest sacrificiu a fost momentul de cotitură pentru Kenneth.

— Atunci m-am decis să mă implic total în acest mariaj, spune el. Am înţeles că nu aveam să găsesc o altă femeie mai bună decât era Grace. Era o femeie şi jumătate. Uneori îi fusese greu să-şi ducă viaţa alături de mine. Dar nu tuturor ne e greu? în final, mi-am luat un angajament deplin faţă de mariajul nostru.

I-am sugerat lui Kenneth că poate decizia lui de a se angaja să meargă mai departe alături de Grace avea ceva în comun cu faptul că ea îi dăruise o iubire tolerantă, neposesivă, ceva ce el îşi dorise întotdeauna să primească de la mama sa. A chibzuit un minut la ce îi spusesem.

— Da. Da. Cred că despre asta era vorba. Iubirea mamei mele era mereu condiţionată. Grace îmi oferea o iubire altruistă.

Kenneth şi Grace nu au organizat o ceremonie oficială pentru a sărbători întărirea jurămintelor lor de nuntă, cu toate că au purtat o conversaţie într-un restaurant şi amândoi au considerat-o foarte importantă pentru ei. Un pianist interpreta

piesa *Someone to Watch overMe,* iar Kenneth a ținut-o strâns de mână și i-a spus: „Hai să încheiem un pact. Voi veghea asupra ta și tu vei veghea asupra mea". Era o simplă declarație de dragoste: îți propun să ne protejăm unul pe celălalt, să fim cei mai buni prieteni.

în sfârșit, după treizeci de ani de relație bazată pe iubire, Grace primea întreaga atenție și deplinul angajament al lui Kenneth. Automat, odată cu angajamentul său, Kenneth a început să aprecieze altfel calitățile speciale ale lui Grace.

— Cred că a început să înțeleagă că sunt inteligentă. Nu am o minte de savant, dar sunt un artist talentat. Am început să simt pentru prima oară că Kenneth mă admira cu adevărat.

Mânia care o măcinase atâția ani începea să-și piardă din intensitate - deoarece, după cum spunea chiar Grace, „el mă iubea cu adevărat, iar eu o știam".

Exact când se aflau în această etapă avansată de iubire și acceptare, s-a întâmplat ca Grace și Kenneth să vină pentru prima dată la unul din workshopurile mele. Pe cont propriu, ei reușiseră să lucreze astfel încât să depășească un impas major în relația lor, dar încă mai erau capabili să dobândească unele perspective și abilități noi. Pentru Grace, partea cea mai semnificativă a works- hopului dedicat terapiei de cuplu a fost să urmărească o demonstrație a exercițiului Schimbului de Vas. A fost profund mișcată văzând cum învață cuplurile să își gestioneze mânia. A fost, spune ea, pentru prima dată când furia ei a căpătat un sens pentru ea.

— Am conștientizat dintr-odată că nu însemna neapărat că eram o persoană „rea" sau nebună pentru că eram furioasă. Furia avea un motiv și un scop. Nu eram nevoită să îmi neg felul exploziv de a fi afectuoasă, ci doar să îl canalizez și să fac din el o latură fertilă a relației noastre. A fost o revelație miraculoasă pentru mine!

începând cu participarea la workshop, Kenneth și Grace, la fel ca Anne și Greg, și-au dezvoltat propria versiune a exercițiului Schimbului de Vas. Amândoi puteau „să tune și să fulgere" în voie, după cum se exprimau ei, când sunt supărați. însă acum sunt foarte conștienți de ceea ce fac și au grijă să nu se rănească reciproc pe parcursul acestui proces.

— Nu ne spunem niciodată lucruri urâte, spune Kenneth. Nu facem decât să ne exprimăm mânia și nervozitatea. Iar cealaltă persoană știe că acest lucru este o

parte importantă în menţinerea unei relaţii sănătoase. Nu ne purtăm ranchiună.

Grace simte că acest proces l-a făcut pe Kenneth să accepte mai uşor faptul că Grace e o fire emotivă.

— Se pare că această atitudine a lui faţă de mânia mea s-a schimbat de când a participat la acest workshop. învăţase deja să îşi accepte mânia în timpul şedinţelor cu grupul de terapie, dar nu o acceptase pe a mea. Acum, s-a rezolvat şi asta. Ridic tonul, strig, şi totuşi sunt iubită. Trecem prin toate acestea şi ne întoarcem de unde am plecat tot împreună. A fost o schimbare importantă în relaţia noastră.

Grace crede că toleranţa sporită a lui Kenneth faţă de firea ei emotivă a fost ceea ce a determinat-o să se accepta pe sine.

— Faptul că Kenneth îmi acceptă energia, hotărârea şi mânia mă ajută să accept ceea ce eu numesc „mama mea" din mine, acea parte din mine care se aseamănă cu mama şi pe care am încercat întotdeauna să o neg. Deoarece el mă place, nu mai sunt deloc nevoită să port această bătălie. Nu mai trebuie să neg cine sunt.

Pentru Kenneth, cea mai mare îmbunătăţire în relaţia lor a fost instaurarea unui sentiment mai intens de grijă protectoare şi siguranţă.

— Acum suntem prieteni - mi-a spus el -, nu adversari. Secretul e faptul că mă simt în siguranţă. Ea este de partea mea, se străduieşte să-mi asigure starea de bine. Mă preţuieşte. Mă iubeşte, iar eu m-am angajat să o iubesc. îi acord sprijinul şi validarea mea. Ne simţim cu totul diferit. Lupta pe care o purtam cu mama mea s-a încheiat. O femeie este acum de partea mea şi această femeie e Grace. Mă simt destins şi în siguranţă în preajma ei.

Grace simte la fel.

— Şi pentru mine este important. Mă simt destinsă şi în siguranţă când sunt cu Kenneth.

Pentru amândoi, nevoia primitivă a creierului vechi de a fi într-un mediu sigur, stabil şi încărcat de iubire protectoare a fost, în sfârşit, împlinită.

Kenneth şi Grace au mai participat la încă două workshopuri dedicate terapiei de cuplu. Pe parcursul lor, au remarcat faptul că am descris parteneriatul conştient ca pe o călătorie, nu ca pe o destinaţie, explicând că până şi în relaţiile de iubire perfecte va exista întotdeauna o luptă şi nevoia ca

cei doi parteneri să se adapteze şi să se schimbe. într-o anumită măsură, experienţa lor confirmă această observaţie.

— încă avem probleme, spune Grace. De exemplu, Ken vrea ca eu să-mi aleg cuvintele către el cu mai multă grijă. Să repet dinainte ce urmează să-i spun, astfel încât să nu risc să-i rănesc sentimentele. însă îmi vine greu să fac asta. Sunt o persoană impulsivă. Ar fi foarte ciudat să-mi filtrez toate gândurile înainte să le dezvălui. Iar eu îmi doresc exact opusul de la el. Aş vrea ca el să fie mai spontan, mai puţin calculat. Dar aşa ceva i se pare un riscant.

Amândoi îşi exprimă ambivalenţa cu privire la provocarea de a continua să se dezvolte.

— Poate că are legătură cu vârsta noastră, spune Kenneth. O parte din mine vrea ca viaţa să nu mai fie o luptă. Grace şi cu mine am ajuns într-o etapă în care ne simţim foarte confortabil. Asta nu înseamnă că am încetat total să mai evoluăm şi să ne schimbăm, însă simţim pur şi simplu că aşa ne place.

într-un fel, ei se îndoiau de felul în care descriam „iubirea adaptată la realitate" ca pe o călătorie fără sfârşit. Poate că e o călătorie fără sfârşit, îmi spun ei, dar devine din ce în ce mai uşoară pe măsură ce se scurge timpul.

Aceste două relaţii ilustrează perfect ceea ce eu numesc „par- teneriatul conştient". Anne şi Greg, alături de Kenneth şi Grace, evidenţiază faptul că acesta este o stare de spirit şi un mod de a trăi bazat pe acceptare, pe disponibilitatea de a evolua şi de a se schimba, pe curajul de a-ţi învinge frica şi pe hotărârea conştientă de a-l trata pe celălalt ca pe un individ distinct, unic, care merită să se bucure de cel mai mare respect. Relaţiile acestea sunt construite pe o bază solidă, fără ca la mijloc să fie doar pasiunea nebună care a aprins flacăra iubirii romantice, dar sentimentele partenerilor presupun la fel de multă bucurie şi intensitate.

Privind cu luare-aminte la relaţiile de iubire, este evident că simplul cuvânt „iubire" nu poate să descrie cuprinzător evantaiul larg de sentimente pe care doi indivizi îl nutresc unul faţă de celălalt. în primele două etape ale unei relaţii de iubire - iubirea romantică şi lupta pentru putere -, iubirea este receptivă; ea este un răspuns inconştient la pretenţia împlinirii unor nevoi. Iubirea este cel mai bine descrisă ca eros, energia vieţii care curge în căutarea uniunii cu un lucru care să-l satisfacă. Atunci când soţii iau decizia de a întemeia o relaţie mai plină de satisfacţie, ei intră într-un

stadiu de transformare, iar iubirea începe să fie pătrunsă de conştiinţă şi voinţă; în cazul acesta, iubirea este cel mai bine descrisă prin termenul *agape,* energia vieţii direcţionată spre partener printr-un act intenţionat de vindecare. Acum, în ultima etapă a unui parteneriat conştient, „iubirea adaptată la realitate", dragostea se îmbogăţeşte cu acea trăsătură a „oscilaţiei spontane", sintagmă care provine din fizica cuantică şi descrie modul în care energia se deplasează dintr-o parte în alta între particule. Când partenerii învaţă să se perceapă unul pe altul fără distorsiuni, să se preţuiască la fel de mult cum fiecare se preţuieşte pe sine, să ofere fără să se aştepte să primească ceva în schimb, să se angajeze cu întregul potenţial să îi asigure celuilalt starea de bine, iubirea circulă neîngrădită între ei, fără eforturi vizibile. Cuvântul care descrie cel mai bine acest gen de iubire matură nu este *eros,* nici *agape,* ci un alt cuvânt grecesc, *philia*[1]*,* care înseamnă „iubire între prieteni". Partenerul nu mai este perceput ca un părinte surogat sau ca un inamic, ci ca un prieten pasional.

Când partenerii sunt capabili să se iubească în această manieră altruistă, ei trec printr-o eliberare de energie. Ei încetează să se mai frământe pentru detalii legate de relaţia lor sau să simtă nevoia de a funcţiona în cadrul structurii artificiale a unor exerciţii; ei se comportă spontan iubitor şi respectuos. Li se pare nefiresc nu noul lor mod de relaţionare, ci interacţiunile egocentrice, traumatizante, din trecut. Iubirea devine spontană - în mare parte, aşa cum era în timpul primei etape a relaţiei -, însă acum se bazează pe adevărul despre partener, nu pe o iluzie.

O trăsătură caracteristică a cuplurilor care au atins această etapă avansată de conştientizare este aceea că partenerii lor încep să îşi redirecţioneze energia, de la concentrarea celuilalt spre vulnerabilitatea lumii. Ei încep să dezvolte o mai mare preocupare pentru starea mediului înconjurător, pentru oamenii cu probleme, pentru marile cauze. Capacitatea de a iubi şi de a vindeca, pe care ei au cultivat-o în mediul relaţiei lor, devine disponibilă pentru ceilalţi.

Nu am găsit o descriere mai potrivită pentru acest gen unic de iubire decât cea despre care se scrie în *Biblie*, în *Corinteni:*

Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare; dragostea nu pizmuieşte, nu se laudă, nu se trufeşte. Dragostea nu se poartă cu necuviinţă, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândeşte

răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduieşte, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată.
Întâia Epistolă către Corinteni a Sfântului Apostol Pavel, 13:4-8.Partea a III-a

EXERCIŢI



Capitolul 13
Zece paşi pentru u\ parteneriat conştient

Această parte a cărţii descrie un proces în zece paşi, bazat pe Terapia Relaţională Imago. Parcurgerea procesului vă va ajuta să dobândiţi o relaţie conştientă, plină de iubire şi profund conectată. Ea conţine 18 exerciţii care vă vor ajuta să transpuneţi în aptitudini eficiente înţelegerea pe care aţi câştigat-o despre relaţia maritală.

Aş dori să fac câteva comentarii generale înainte de a le descrie. Toate exerciţiile au fost verificate riguros. Cu câteva excepţii, ele sunt aceleaşi pe care le-am prescris cuplurilor cu care am lucrat în ultimii douăzeci de ani. Aceste

exerciţii s-au dovedit foarte eficiente. Un cercetător independent a ajuns la concluzia că acele cupluri care au urmat unul din workshopurile mele de wee- kend, care includ aproximativ acelaşi material prezentat în cartea de faţă, şi-au îmbunătăţit calitatea relaţiei la fel de mult ca cele care au urmat consiliere maritală privată timp între trei şi şase luni de zile.

[1]Majoritatea exerciţiilor urmează principiul schimbării treptate, care înseamnă că se începe cu o sarcină uşoară şi se avansează progresiv, până altele din ce în ce mai dificile. Veţi putea controla chiar voi cât de repede veţi face progrese şi cât de mult învăţaţi. Reţineţi că, cu cât vi se pare mai dificil un anumit exerciţiu, cu atât mai mare este potenţialul său de dezvoltare.

Veţi descoperi că practicarea exerciţiilor cere un volum însemnat de timp şi angajament personal. Pentru a le finaliza pe toate, va trebui să alocaţi o oră sau două ore, neîntrerupt, în fiecare săptămână, timp de câteva luni. S-ar putea, de asemenea, să fiţi nevoiţi să angajaţi o bonă sau să renunţaţi la

alte activităţi, pentru a găsi timpul de care aveţi nevoie - exact cum aţi proceda dacă aţi avea programări săptămânale la terapeut. Ca să fiţi atât de dedicaţi acestor exerciţii, trebuie să înţelegeţi clar cât de importantă e pentru voi este să aveţi o căsnicie reuşită şi să vă validaţi permanent priorităţile.

Poate că doar dumneavoastră doriţi să puneţi în aplicare aceste exerciţii, dar nu sunteţi susţinut de partener. Dacă deocamdată sunteţi singurul interesat, practicaţi de unul singur cât de multe exerciţii puteţi. O relaţie este ca un balon umplut cu apă: dacă îl apăsaţi într-o parte, îi schimbaţi forma. Când practicaţi exerciţiile de unul singur, veţi începe să vă ascultaţi partenerul cu mai multă obiectivitate, vă veţi împărtăşiţi sentimentele cu mai multă sinceritate, veţi pune capăt reacţiilor defensive şi agresive şi vă veţi strădui mai mult să îi faceţi pe plac partenerului. Drept urmare, relaţia voastră se va îmbunătăţi. în cele din urmă, rezistenţa partenerului vostru la schimbare ar putea slăbi şi veţi putea parcurge restul procesului împreună.

Puteţi să faceţi aceste exerciţii doar voi doi sau în contextul unui grup organizat, unde vă veţi bucura sprijinul altor cupluri care urmăresc scopuri asemănătoare. Un ghid de studiu special conceput pentru terapia de grup şi un ghid de studiu pentru terapia cuplurilor vă stau la dispoziţie pentru a vă ajuta structuraţi aceste

şedinţe de terapie. Pentru
mai multe informaţii
despre ghi

durile de studiu şi alte materiale utile, sunaţi la l-800-729-1121 sau vizitaţi site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Pe măsură ce veţi practica exerciţiile, veţi descoperi că această călătorie pe care o parcurgeţi pentru a dobândi un parteneriat conştient nu urmează niciodată o linie dreaptă. Vor exista momente de mare bucurie şi apropiere şi vor exista căi ocolite, perioade lungi de stagnare şi perioade neaşteptate de regresie. în timpul acestor perioade de regresie, s-ar putea să vă simţiţi deznădăjduit sau să vă reproşaţi singur derapajele. Clienţii mei îmi spun adesea: „Dr. Hendrix, am dat-o în bară din nou. Ne-am întors la aceleaşi vechi tipare. Credeam că această etapă din viaţa noastră s-a încheiat şi că nu ne vom mai întoarce la ea! Unde am greşit?". Le răspund că nimic nu are un traseu liniar când vine vorba de iubire şi căsnicie. Relaţiile au tendinţa să evolueze în cercuri şi vortexuri; e firesc să treacă prin cicluri, perioade de acalmie şi perioade tulburi. Chiar atunci când vă simţiţi ca şi cum aţi traversa aceleaşi scene conflictuale iar şi iar, există de fiecare dată un anumit grad de schimbare. De fapt, experienţa voastră se adânceşte sau participaţi la un anumit fenomen într-un mod diferit sau la un nivel diferit. Probabil că în acest fel integraţi alte elemente inconştiente în relaţia voastră sau vă lărgiţi câmpul de conştientizare a unei schimbări care deja a avut loc. Probabil că reacţionaţi mai energic la o situaţie care vă este familiară, deoarece aţi dat frâu liber unor noi sentimente, sau, din contră, se poate să reacţionaţi mai puţin energic, deoarece aţi reuşit să depăşiţi anumite sentimente. Aceste schimbări pot să pară imperceptibile, dar progresul există. Prin validarea permanentă a deciziei voastre de a vă dezvolta şi schimba şi prin practicarea asiduă a tehnicilor descrise în paginile ce urmează, veţi înregistra progrese sigure şi constante pe parcursul călătoriei pe care aţi început-o pentru a ajunge la un parteneriat conştient.

După cum discutam în Capitolul 7, faptul vă luaţi un angajament ferm să lucraţi la îmbunătăţirea relaţiei voastre înainte să începeţi procesul vă va ajuta să vă învingeţi orice eventuală rezistenţă la schimbare. Alocaţi-vă acum timpul necesar pentru a vă trece în revistă priorităţile. Cât de important este pentru dumneavoastră să creaţi o relaţie mai iubitoare, care să fie un punct real de sprijin în viaţă? Sunteţi dispus să luaţi parte la un proces pe alocuri anevoios de autodezvoltare? Dacă da, luaţi o foaie de hârtie şi scrieţi un enunţ prin care să vă exprimaţi disponibilitatea de a vă implica în acest demers. S-ar putea să vreţi să folosiţi cuvinte precum următoarele: Deoarece relaţia noastră este foarte importantă pentru noi, ne luăm angajamentul de a deveni mai conştienţi de noi înşine şi de celălalt, de a dobândi şi pune în aplicare noi aptitudini, care să ne îmbunătăţească relaţia. Pentru a atinge acest scop suntem de acord să punem în practică toate exerciţiile incluse în această carte atent şi conştiincios.

în timp ce lucraţi exerciţiile, nu uitaţi aceste două reguli esenţiale:

1. Informaţiile pe care le acumulaţi pe parcursul acestui pro

ces de practicare a exerciţiilor sunt menite să vă arate vouă şi partenerului vostru care sunt nevoile fiecăruia dintre voi. Faptul că împărtăşiţi aceste informaţii nu vă obligă să le satisfaceţi aceste nevoi.

2. Când îi împărtăşiţi partenerului gândurile şi sentimentele

voastre, deveniţi vulnerabil din punct de vedere emoţional. Este important să puneţi în aplicare într-un mod iubitor şi folositor informaţiile dobândite.

O SUGESTIE DE PLANIFICARE A TERAPIEI DESFĂŞURATE ÎN ZECE ŞEDINŢE

Exerciţiul 1

Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

(Exerciţiul 1)

Material nou. Exerciţiile 2-5 A treia şedinţă Citiţi sau povestiţi Viziunea asupra Relaţiei.

Exersaţi încă un Dialog Părinte-Copil. (Exerciţiul 5)

Material nou: Exerciţiile 6-7. A patra şedinţă Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

Material nou. Exerciţiul 8. A cincea şedinţă Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

Revedeţi nevoia voastră de a închide porţile de ieşire suplimentare. *Material nou. Exerciţiul 9 A* şasea şedinţă Citiţi sau recitaţi Imaginea asupra Relaţiei.

Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.

Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener. *Material nou. Exerciţiile 10-13 A* şaptea şedinţă Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.

Prima şedinţă A doua şedinţă

Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener. Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice, şi practicaţi din nou exerciţiul inundării pozitive. *Material nou. Exerciţiul 14*

A opta şedinţă Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.

Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener. Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice, şi practicaţi din nou exerciţiul inundării pozitive, începeţi să practicaţi zilnic scurte episoade de inundare pozitivă.

Continuaţi cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână.

Material nou. Exerciţiul 15

A noua şedinţă Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.

Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.

Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener.

Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice.

Continuaţi zilnic exerciţiul inundării pozitive.

Continuaţi cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână.

Material nou. Exerciţiul 16

A zecea şedinţă. Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.
Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.
Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener.
Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice.
Continuaţi zilnic exerciţiul infuziei de energie pozitivă.
Continuaţi cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână.
Material nou. Exerciţiile 17-18

ZECE PAŞI PENTRU UN PARTENERIAT CONŞTIENT 371

Sesiunile următoare	Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei, Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare. Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener. Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice. De acum înainte, practicaţi zilnic exerciţiul inundării pozitive. Continuaţi cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână. Revedeţi Exerciţiul 16. *Material nou. Găsiţi alte comportamente care exprimă grijă protectoare faţă de partener şi schimbări comportamentale.*

Notă. Consemnaţi în scris răspunsurile pe care le daţi la aceste exerciţii, astfel încât să vă puteţi întoarce la ele mai târziu, pe parcursul desfăşurării procesului. Vă sugerez ca înainte de a începe lucrul terapeutic să vă pregătiţi două caiete de notiţe, cu foi detaşabile, câte unul pentru fiecare dintre voi, care să cuprindă fiecare în jur de treizeci sau patruzeci de foi liniate. Transcrieţi exerciţiile din timpul terapiei în aceste caiete de notiţe.

EXERCIŢIUL I: VIZIUNEA ASUPRA PROPRIEI RELAŢII *Timp alocat.*

Aproximativ 60 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să înţelegeţi potenţialul relaţiei voastre.

Comentarii. Faceţi acest exerciţiu împreună. *Instrucţiuni*

1. Scoateţi două foi de hârtie, câte una pentru fiecare dintre voi. Lucrând individual, scrieţi o serie de propoziţii scurte care descriu viziunea voastră personală despre o relaţiei de iubire profund satisfăcătoare. Includeţi în listă acele trăsături deja existente în relaţia voastră şi pe care doriţi să le menţineţi şi trăsături pe care v-aţi dori să le aibă. Scrieţi fiecare propoziţie la timpul prezent, ca şi cum acele lucruri s-ar întâmpla deja. De exemplu: „Ne

amuzăm împreună", „Avem partide de sex foarte reuşite", „Suntem părinţi iubitori", „Suntem afectuoşi unul cu celălalt". Formulaţi-le folosind enunţuri pozitive. Scrieţi: „Ne rezolvăm neînţelegerile paşnic", mai degrabă decât: „Nu ne certăm".

2. împărtăşiţi cu partenerul propoziţiile pe care le-aţi scris. Observaţi care sunt propoziţiile pe care le aveţi în comun şi sub- liniaţi-le (nu are importanţă dacă aţi folosit cuvinte diferite, atât timp cât ideea generală este aceeaşi). Dacă partenerul a scris propoziţii cu care sunteţi de acord, dar dumneavoastră nu v-au trecut prin minte, adăugaţi-le pe lista voastră. Deocamdată nu ţineţi cont de acele aspecte care nu sunt împărtăşite de amândoi.

3. Acum, întoarceţi-vă la lista voastră extinsă şi numerotaţi fiecare propoziţie (inclusiv pe cele care nu sunt împărtăşite de amândoi) cu o cifră de la 1 până la 5, în funcţie de importanţa pe care o are pentru voi, 1 însemnând „foarte important", iar 5 - „nu atât de important".

4. încercuiţi cele două aspecte care sunt cele mai importante pentru voi.

5. Puneţi un semn în dreptul acelor aspecte despre care credeţi că sunt cel mai greu de atins.

Lucraţi împreună pentru a concepe o viziune comună asupra relaţiei voastre, similară exemplului următor. începeţi cu acele aspecte pe care amândoi le consideraţi cele mai importante. Marcaţi cu un semn special acele aspecte despre care amândoi credeţi că sunt greu de atins. La finalul listei, notaţi aspectele suntZece paşi pentru un parteneriat conştient 373 relativ importante. Dacă pe listă există aspecte care sunt o sursă de conflict între voi, încercaţi să ajungeţi la un enunţ de compromis, care să vă satisfacă pe amândoi. Dacă nu se poate, renunţaţi la acel aspect şi nu îl treceţi pe listă.

IMAGINEA DESPRE RELAŢIA NOASTRĂ

Jenny

Ne distrăm împreună.	1
Ne rezolvăm neînţelegerile în mod paşnic.	1
Relaţia noastră sexuală este satisfăcătoare şi plăcută.	1
Suntem sănătoşi şi activi din punct de vedere fizic.	1
Comunicăm cu uşurinţă şi deschis.	1 V
Avem aceeaşi credinţă religioasă.	1
Suntem cei mai buni prieteni unul pentru celălalt.	1
Avem copii fericiţi, siguri pe sine.	1
Avem încredere unul în celălalt.	1
Suntem parteneri credincioşi din punct de vedere sexual.	1
Amândoi avem cariere înfloritoare.	2 V
Colaborăm bine în calitate de părinţi.	1
Ne consultăm înainte de a lua decizii.	1
Ne satisfacem reciproc cele mai profunde nevoi.	2
Avem fiecare zilnic răstimpul nostru de timp în doi.	4
Ne simţim în siguranţă unul cu celălalt.	2
Avem o situaţie financiară care ne conferă siguranţă.	4 V
Locuim aproape de părinţii noştri.	5 V
Avem opinii politice identice.	3

7. Puneţi lista la vedere. O dată pe săptămână, la începutul şedinţelor de lucru terapeutic, citiţi-vi-o cu voce tare.

Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.
Scop. Acum, când deţineţi o imagine despre cum va arăta relaţia voastră în viitor, acest exerciţiu vă va trimite înapoi, în trecut. El este conceput să vă împrospăteze amintirile despre persoanele care au avut grijă de voi în copilărie şi despre alte persoane care v-au influenţat, astfel încât să vă construiţi propriul imago. *Comentarii.* Puteţi face acest exerciţiu împreună sau separat. Este important ca atenţia să nu vă fie distrasă timp de treizeci de minute. Citiţi toate instrucţiunile înainte să le urmaţi, pentru a duce la bun sfârşit exerciţiul. *Instrucţiuni*

1. Mai întâi, faceţi câteva exerciţii lente de stretching, care să vă ajute să vă relaxaţi. După aceea, aşezaţi-vă confortabil pe un scaun. Respiraţi adânc de zece ori şi relaxaţi-vă odată cu fiecare respiraţie.

Când vă veţi simţi liniştit, închideţi ochii şi imaginaţi-vă că sunteţi acasă, în vremea copilăriei, retrăind cele mai timpurii scene pe care vi le puteţi reaminti. Imaginați-vă că sunteți băiețelul sau fetița de atunci. încercaţi să vizualizaţi încăperile casei din perspectiva unui copil mic. Vă plimbaţi prin casă şi daţi peste acele persoane care în copilărie v-au influențat cel mai profund. Pe măsură ce vă întâlniţi cu aceşti oameni, veţi fi capabil să îi vedeţi într-un mod nou, mai limpede. Opriți-vă și zăboviți pentru o vreme în preajma lor. Observaţi-le trăsăturile pozitive şi pe cele negative. Spuneți-le ce vă face plăcere când sunteţi cu ei. Spu- neți-le ce nu vă place când sunteţi cu ei. în sfârşit, spuneți-le ce v-aţi dorit de la ei şi nu aţi primit niciodată. Nu ezitaţi să împăr-Zece paşi pentru un parteneriat conştient 375 tăşiţi sentimentele de mânie, de durere sau de tristeţe. În fantezia imaginată de voi, persoanele care v-au purtat de grijă vor fi recunoscătoare pentru înțelegerea pe care o veţi dobândi.

3. Când aţi adunat aceste informaţii, deschideţi ochii şi consemnaţi tot ce aţi experimentat, conform instrucţiunilor Exerciţiului 3.

Exerciţiul 3: Aprofundarea propriului Imago *(revedeţi Capitolul 3)*

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să consemnaţi şi să sintetizaţi informaţiile dobândite în timpul Exerciţiului 2.

Comentarii. Puteţi lucra individual acest exerciţiu.

Instrucţiuni

1. Scoateţi o foaie de hârtie goală, pe care desenaţi un cerc mare, lăsând un spaţiu liber de aproximativ 7 cm sub acesta, împărţiţi cercul în jumătate, trasând o linie orizontală. Scrieţi un „B" mare deasupra liniei, în partea stângă a cercului, şi un „A" mare sub linie, în partea stângă a cercului (Vezi figura de mai jos).

A

2. în jumătatea de sus, lângă „B", notaţi toate trăsăturile de caracter pozitive ale mamei, ale tatălui şi a altor persoane care v-au influenţat mult când eraţi copil. Puneţi laolaltă toate trăsăturile pozitive ale tuturor acestor persoane (Nu vă străduiţi neapărat să le grupaţi în funcţie de fiecare dintre aceste persoane). Listaţi aceste trăsături după cum vă vin în amintire din vremea copilăriei. Nu îi descrieţi pe cei care au avut grijă de voi aşa cum sunt ei astăzi. Descrieţi aceste persoane folosind adjective sau sintagme simple, precum: „bun", „cald", „inteligent", „credincios", „răbdător", „inventiv", „mereu prezent", „entuziast", „de încredere" etc.

2. în jumătatea de jos a cercului, lângă „A", alcătuiţi o listă a trăsăturilor negative ale acestor persoane-cheie. încă o dată, grupaţi toate aceste trăsături laolaltă.

Lista trăsăturilor pozitive şi negative reprezintă imagoul vostru.

3. încercuiţi acele trăsături pozitive şi negative care vi se pare că v-au influenţat cel mai mult.

4. în spaţiul rămas liber sub cerc, scrieţi litera mare „C" şi completaţi această frază: „Ce mi-am dorit cel mai mult când eram copil şi nu am primit a fost... "

5. Acum, scrieţi un mare „D" şi completaţi această frază: „Când eram copil, următoarele sentimente negative puneau stăpânire pe mine permanent... "

(Deocamdată nu trebuie să vă preocupe semnificaţia majusculelor. Se va face referire la ele în Exerciţiul 5).

EXERCIŢIUL 4: FRUSTRĂRILE COPILĂRIEI *(revedeţi Capitolul 2)*

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să vă clarificaţi frustrările majore
din copilărie şi descrie cum aţi reacţionat faţă de ele.

Comentarii. Puteţi face în mod individual acest exerciţiu.

Instrucţiuni

1. Pe o altă foaie de hârtie alcătuiţi o listă cu frustrările recurente din copilărie (vedeţi exemplul de mai jos).

2. După ce le-aţi notat, descrieţi pe scurt cum aţi reacţionat la aceste frustrări (Este posibil să fi reacţionat în mai multe feluri. Alcătuiţi o listă a reacţiilor voastre obişnuite de atunci). Scrieţi majuscula „E" deasupra rândurilor care descriu reacţiile voastre, ca în exemplul următor.

DIAGRAMA LUI MATTFrustrare

Fratele meu mai mare nu îmi acorda suficientă atenţie. Tata era adesea plecat.
Mă simţeam pus în umbră de fratele meu mai mare.

Tatăl meu bea prea mult. Mama era exagerat de protectoare.

©

Reacţie

Eram nesuferit. încercam mereu să-i atrag atenţia.
Uneori eram furios. încercam să-i fac pe plac.
M-am resemnat cu gândul că eram inferior. încercam să nu intru în competiţie directă cu el.
încercam să nu dau atenţie. Uneori aveam dureri de stomac

Mă închideam în mine, nu eram sociabil. Uneori, eram sfidător

.EXERCIŢIUL 5: DIALOGUL PĂRINTE-COPIL
(revedeţi Capitolul 9)
Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.
Scop. Dialogul părinte-copil este conceput să vă ajute să rememoraţi mai bine episoade din copilăria voastră şi să manifestaţi mai multă empatie unul faţă de celălalt.
Comentarii. Hotărâţi cine va interpreta rolul copilului şi cine îl va juca pe cel al părintelui. Partenerul care joacă rolul copilului se poartă ca şi cum ar fi un copil mic, de o anumită vârstă, şi vorbeşte la timpul prezent. Copilul alege care este părintele căruia vrea să îi vorbească. Copilul poate alege ambii părinţi sau oricare altă persoană importantă care a avut grijă de el în copilărie. Partenerul

care joacă rolul părintelui îşi asumă rolul care i-a fost atribuit, dar răspunde cu mai multă compasiune, în comparaţie cu părintele din viaţa reală.

Instrucţiuni

1. Staţi pe scaune, faţă în faţă. Părintele spune: „Sunt mami/ tati. Cum este să locuieşti sub acelaşi acoperiş cu mine?" (Dacă părintele respectiv a decedat, folosiţi timpul trecut.) Copilul (partenerul regresat la o anumită vârstă) descrie apoi experienţele dureroase din copilărie trăite alături de părinte, spunând: „Am vârsta de X ani. Pentru mine, să locuiesc sub acelaşi acoperiş cu tine, mami/tati este ..." Părintele oglindeşte acele amintiri pe un ton empatic, care cel mai probabil contrastează cu felul de a se comporta al părintelui real.

2. Părintele întreabă: „Ce anume te face să suferi cel mai mult din cauza mea?". Copilul îi răspunde: „Lucrul care mă face să sufăr cel mai mult din cauza ta, mami/tati este..." Părintele îşi oglindeşte copilul. Copilul continuă dialogul, completând următoarele fraze-trunchi, în ordinea menţionată: „Ceea ce mă face să sufăr este faptul că . . .", „Sunt mâhnit în legătură cu acest lucru deoarece ...", „Mă face să mă tem faptul că ..."

Părintele spune: „Ce faci atunci când îţi provoc suferinţă?". Copilul povesteşte felul în care face faţă suferinţei. Exemple

„Merg în camera mea şi plâng", „Simt un val de mânie şi ripostez vehement". Părintele oglindeşte comentariile empatic.

3. în continuare, părintele întreabă: „în calitatea mea de mamă/tată, de ce ai nevoie de la mine cel mai mult şi eu nu îţi ofer?" Copilul spune: „Cel mai mult am nevoie de..." Părintele oglindeşte enunţul şi apoi validează suferinţa Copilului şi nevoia sa acută completând spaţiile libere din următoarea remarcă: „Mi se pare logic faptul că simţi... şi că ai nevoie de . . . având în vedere că eu ...". De exemplu: „Mi se pare logic că te simţi singur şi îţi este frică şi că ai nevoie de mai multă atenţie din partea mea pentru nevoile şi sentimentele tale, având în vedere că eu sunt atât de distant/ă emoţional de tine".

4. Acum, ieşiţi din rolurile voastre. Părintele spune: „Nu mai sunt mami/tati. Sunt eu, partenerul tău. îţi mulţumesc că ai împărtăşit cu mine această experienţă". Partenerul îi răspunde: „Nu mai sunt copilul tău. Sunt eu, partenerul tău. îţi mulţumesc că m-ai ascultat".

5. Schimbaţi rolurile şi faceţi acelaşi exerciţiu din nou.

6. Scrieţi pe o foaie de hârtie pe scurt ce aţi aflat despre suferinţa şi frustrările din copilărie ale partenerului vostru şi de ce anume are nevoie partenerul vostru pentru a vindeca aceste răni. Revedeţi enunţurile sintetizate ale celuilalt, prin care aţi rezumat experienţa voastră, făcând schimb de hârtii cu partenerul, pentru a dobândi o imagine mai clară. Nu vă criticaţi partenerul pentru nicio afirmaţie incorectă. Corectaţi doar textul, până când el reflectă pe deplin experienţa voastră.

7. Când aţi încheiat exerciţiul, împărtăşiţi cum v-aţi simţit practicând acest exerciţiu cu partenerul.

EXERCIŢIUL 6: PROFILUL PARTENERULUI *(revedeţi Capitolul 3)*

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute. *Scop.* Acest exerciţiu vă va ajuta să identificaţi acele lucruri care vă plac şi cele care nu vă plac la partenerul vostru şi să comparaţi trăsăturile de personalitate ale partenerului cu Imagoul vostru. *Comentarii.* Faceţi acest exerciţiu individual. Nu împărtăşiţi aceste informaţii deocamdată. Exerciţiul dialogului Cererii de Schimbare a

Comportamentului de la paginile 395-400 vă va ajuta să folosiţi în mod constructiv aceste informaţii. *Instrucţiuni*

I.Pe o altă foaie de hârtie desenaţi un cerc mare, lăsând un spaţiu liber de 7 cm în partea de jos a cercului. împărţiţi cercul în două jumătăţi trasând o linie orizontală, la fel cum aţi procedat la Exerciţiul 3. Notaţi un „F" mare în spaţiul de deasupra liniei, în partea stângă a cercului. Notaţi un „G" mare în spaţiul de sub linie, în partea stângă a cercului.

F

G

2. în jumătatea de sus a cercului (în dreptul lui ,,F') scrieţi o listă cu trăsăturile pozitive ale partenerului vostru. Includeţi acele trăsături care v-au atras la început.

3. Enumeraţi trăsăturile negative ale partenerului vostru în dreptul literei „G", în jumătatea de jos a cercului.

4. încercuiţi trăsăturile pozitive şi negative care par să vă afecteze în cea mai mare măsură.

5. întoarceţi-vă la Exerciţiul 2 şi comparaţi trăsăturile imagoului vostru cu cele ale partenerului vostru. Marcaţi trăsăturile similare.

6. în josul paginii, scrieţi litera „H" şi completaţi această frază: „Ce mă face să mă bucur cel mai mult atunci când sunt cu partenerul meu este... "

7. Acum, scrieţi litera „I" şi completaţi această frază: „Ce îmi doresc de la partenerul meu şi nu primesc este..."

Notă. Comentariile voastre vor căpăta sens după ce veţi termina următorul exerciţiu.

Exerciţiul 7: Afaceri neîncheiate

(revedeţi Capitolul 2)

Timp alocat. Aproximativ 15-20 de minute.

Scop. Acest exerciţiu organizează informaţiile strânse obţinute în urma practicării exerciţiilor 2-6, structurându-le într-o descriere a unei afaceri neîncheiate, motivaţiile secrete pe care le-aţi adus cu voi în propria relaţie de iubire.

Comentarii. Faceţi separat acest exerciţiu.

Instrucţiuni

Pe altă foaie de hârtie, scrieţi cuvintele care mai jos sunt redactate cu caractere îngroşate. Completaţi frazele cu ceea ce

aţi scris mai devreme în dreptul acelor litere mari de tipar din exerciţiile menţionate în paranteze.

Mi-am petrecut toată viaţa căutând o persoană care să aibă aceste trăsături de caracter (cele pe care le-aţi subliniat în dreptul lui A şi B de la Exerciţiul 3, pp. 387-392):

Când sunt împreună cu o astfel de persoană, sunt emoţionat să constat că deţine aceste trăsături (cele pe care le-aţi subliniat în dreptul lui A de la Exerciţiul 3, pasul 3, p. 376):

Şi îmi doresc ca această persoană să îmi ofere (C de la Exerciţiul 3, pasul 5, p. 376)...

> Când nevoile mele nu sunt satisfăcute, mă simt astfel: . . .
> (D de la Exerciţiul 3, pasul 6, pag. 376)
> Şi adesea reacţionez astfel: (E de la Exerciţiul 4, p. 377):...

Exerciţiul 7 încheie prima tranşă de exerciţii. Acum dispuneţi de o viziune a relaţiei voastre, o descriere a propriului Imago, o consemnare a celor mai timpurii frustrări ale voastre şi a tiparelor de *coping, o* diagramă care cuprinde lista lucrurilor care vă plac şi a celor care nu vă plac la partenerul vostru şi o foaie de hârtie care descrie motivaţiile secrete pe care le-aţi adus cu voi în propria relaţie.

EXERCIŢIUL 8: DIALOGUL IMAGO *(revedeţi Capitolul* 9)

*Timp alocat.*Aproximativ 45-60 de minute. *Scop.* Acest exerciţiu în trei paşi vă va pregăti: 1) să ascultaţi cu atenţie ce vă spune partenerul, 2) să-i înţelegeţi şi să-i validaţi punctul de vedere şi 3) să exprimaţi empatie faţă de sentimentele partenerului vostru.

Comentarii: Faceţi acest exerciţiu împreună şi cât mai des. Dialogul Imago este un instrument foarte eficient de comunicare, vindecare reciprocă şi conexiune profundă. El reprezintă procesul terapeutic central în cadrul Terapiei Relaţionale Imago. La început, îl veţi resimţi ca pe un mod de discuţie nefiresc, greoi,Zece paşi pentru un parteneriat conştient 383 dar el este un mod excelent de a asigura desfăşurarea unei comunicări clare. Odată cu practicarea lui repetată, va părea mai puţin mecanic. Când veţi şti exerciţiul pe de rost, veţi descoperi că nu aveţi nevoie să folosiţi procesul structurat tot timpul. Cei trei paşi vor fi necesari doar când discutaţi pe teme deosebit de tensionate sau când comunicarea se întrerupe. în cele din urmă, după luni de practică, vă veţi simţi mai în siguranţă, veţi deveni mai puţin dispuşi să ripostaţi la comentariile partenerului şi veţi avea un sentiment mai profund al conectării şi comunicării. *Instrucţiuni*

1. Alegeţi împreună cine va fi emiţătorul şi cine va juca rolul receptorului. Cel care decide să fie emiţătorul începe dialogul spunând: „Aş vrea să avem împreună un Dialog. Acum este momentul potrivit?". (Când folosiţi acest proces în propria relaţie, este important ca receptorul să răspundă cât mai rapid cu putinţă. Dacă acest lucru nu este posibil, fixaţi un moment în viitorul apropiat când veţi fi disponibil, astfel încât partenerul să ştie când va fi auzit.) Emiţătorul semnalează că este pregătit spunând: „Acum sunt disponibil".
2. Emiţătorul se exprimă pe scurt, transmiţând mesaje simple, pe care îşi doreşte ca receptorul să le audă. Mesajul ar trebui să înceapă cu „eu" şi descrie gândurile sau sentimentele emiţătorului. Prima oară când practicaţi acest exerciţiu, alegeţi un mesaj neutru şi foarte simplu. Exemplu: „M-am trezit azi-dimineaţă cu o durere de gât şi nu am avut chef să merg la lucru. M-am hotărât să rămân acasă".
3. Receptorul oglindeşte (parafrazează) enunţul, începând cu cuvintele: „Dacă am înţeles bine . . ." sau: „Dacă te-am auzit eu bine ...". Exemplu: **„Dacă am înţeles bine,** te-ai trezit cu o durere de gât şi, pentru că nu te simţeai bine, ai decis să rămâi acasă şi să nu mergi la lucru. **Am înţeles bine?".** Emiţătorul indică dacă mesajul a fost sau nu a fost corect recepţionat. Dacă răspunsul este „Da", treceţi la pasul 4. Dacă răspunsul este „Nu", emiţătorul explică ce s-a omis sau ce s-a

adăugat la mesajul său, fără nicio urmă de critică. Receptorul oglindește emițătorul din nou. Acest schimb continuă până când emițătorul recunoaște că mesajul a fost recepționat așa cum a fost transmis.

4. După aceea, receptorul întreabă: „Mai vrei să spui ceva despre acest lucru?" Dacă emițătorul mai are ceva de spus, el transmite un mesaj suplimentar. Receptorul continuă să oglindească informațiile suplimentare și după aceea întreabă: **„Mai ai ceva de adăugat despre asta?",** până când emițătorul și-a încheiat mesajul (întrebarea: „Mai ai ceva de adăugat despre aceasta?" este importantă. Ea ajută emițătorul să își încheie șirul de gânduri și sentimente legate de primul enunț și împiedică receptorul să răspundă la un mesaj incomplet. Și întrucât se limitează la „ceva de adăugat despre *asta",* ea ajută emițătorul să își limiteze mesajul la *un* subiect, pe rând).

5. Când emițătorul a încheiat mesajul, receptorul sintetizează tot mesajul emițătorului cu această propoziție de preambul: **„Să văd dacă am înțeles tot".** Când receptorul își termină sinteza, întreabă: **„Am înțeles cum trebuie?".** Sinteza este importantă deoarece ajută receptorul să înțeleagă mai bine emițătorul și să priceapă logica celor spuse. Acest lucru este de ajutor pentru următorul pas, validarea. Când emițătorul indică faptul că întregul său mesaj a fost receptat corect, mergeți mai departe, la pasul 6.

6. Acum receptorul validează mesajul emițătorului începân- du-și enunțul cu cuvinte precum: **„Este firesc ceea ce spui, deoarece ...", „Mi se pare firesc, având în vedere că tu**..." sau: **„înțeleg ce vrei să spui**...". Exemplu: „Ce spui tu este absolut firesc. Având în vedere că te-a durut în gât și că te simțeai rău, înțeleg

 de ce nu ai mers la lucru astăzi" (Acest răspuns indică faptul că receptorul înțelege logica mesajului rostit de emițător. Acesta este „adevărul" emițătorului. Receptorul nu trebuie să fie de acord cu emițătorul, dar este esențial ca receptorul să „priceapă" logica sau „adevărul" din experiența emițătorului.). Receptorul verifică dacă emițătorul se simte validat. Dacă da, atunci puteți merge mai departe, la pasul 7.

7. Emiţătorul exprimă empatie începând cu următoarele fra- ze-trunchi: **„Pot să-mi imaginez că te-ai simți**..." sau: **„îmi imaginez că te-ai simțit**...". Exemplu: „Pot să-mi imaginez că te-ai simţit frustrat că a trebuit să lipseşti o zi de la lucru". Sentimentele sunt cel mai bine exprimate folosind un cuvânt, cum ar fi furios, supărat, fericit etc. Dacă folosiţi mai mult decât un cuvânt, cum ar fi: „Nu ai chef să mergi la lucru", probabil exprimaţi un gând. După aceea, receptorul verifică exactitatea celor spuse întrebând: **„Aşa te simți?"** sau: **„Am înțeles bine cum te simți?"** Dacă receptorul nu şi-a imaginat întocmai sentimentul sau a perceput greşit cum a fost exprimat sentimentul, atunci emiţătorul explică care este sentimentul despre care vorbeşte. Odată ce acel sentiment a fost corect identificat, receptorul întreabă: **„Mai e ceva de spus despre acest sentiment?".** Continuaţi procesul până când schimbul de replici este finalizat.

8. Când receptorul a parcurs toţi aceşti trei paşi - oglindirea, validarea şi empatia ,- partenerii fac schimb de roluri. Noul emiţător (receptorul de dinainte) poate răspunde la mesajul iniţial al partenerului sau poate exprima un gând sau un sentiment care nu are legătură ce cele dinainte. Parcurgeţi toţi paşii, la fel ca înainte.

9. Folosiţi Dialogul Imago în trei paşi pentru a împărtăşi cu partenerul ce a aflat fiecare despre sine însuşi când a practicat Exerciţiul 2, Rănile copilăriei. în timp ce ascultaţi, încercaţi să vizualizaţi frustrările sau suferinţa prin care a trecut partenerul
vostru în copilărie. Când vă va veni rândul să vorbiţi, fragmentaţi-vă comentariile în enunţuri simple, uşor de memorat.

EXERCIŢIUL 9: DECIZIA DE A-ŞI LUA UN ANGAJAMENT

(revedeți paginile 172-192)

Timp alocat. Aproximativ 60-90 de minute.

Scop. Acest exerciţiu are două scopuri: (1) el vă dă garanţia că veţi
rămâne împreună cât timp lucraţi aceste exerciţii şi (2) generează
un sentiment de siguranţă, care creşte treptat nivelul vostru de intimitate.

Comentarii. Faceţi acest exerciţiu împreună. *Instrucțiuni*

1. Imaginați-vă că relația voastră este reprezentată printr-un dreptunghi cu laturile perforate. Spațiile libere sunt „porțile voastre de ieșire", pe care eu le înțeleg ca fiind toate modurile nepotrivite prin care căutați siguranță, vă satisfaceți nevoile sau pompați energia în afara relației voastre. în esență, folosiți o astfel de poartă de ieșire pentru a vă exterioriza sentimentele, în loc să discutați despre ele împreună cu partenerul vostru.

Fiecare dintre cele patru colțuri ale dreptunghiului este o ieșire catastrofică - suicidul, divorțul (sau separarea), crima și nebunia. Analizați-vă gândurile și sentimentele ca să înțelegeți dacă aveți de gând să părăsiți relația printr-unul dintre aceste colțuri. Dacă da, vă îndemn să luați acum decizia de a le închide pentru cât timp lucrați amândoi la punerea în practică a acestor exerciții. Dacă nu puteți lua această decizie, atunci vă îndemn să apelați la un specialist în Terapia Imago și să începeți terapia. (Consultați www.HarvilleHendrix.com pentru a identifica un terapeut în

 apropierea dumneavoastră. Dacă nu puteți găsi un specialist în Terapia Relațională Imago, găsiți un psiholog specializat în terapia de cuplu care activează zona în care locuiți).

2. Scoateți din caietele voastre de notițe patru coli de hârtie, câte două pentru fiecare. Pe prima foaie notați o listă cuprinzătoare, care să conțină porțile voastre obișnuite de ieșire. Aceste ieșiri obișnuite sunt lucruri pe care le faceți în mod curent, cum ar fi să reacționați exagerat, să rămâneți peste program la locul de muncă, să petreceți prea mult timp cu copiii - orice faceți în special pentru a evita să fiți în preajma partenerului (vezi p. 183 pentru o listă mai cuprinzătoare).

3. Folosind tehnica oglindirii descrisă în cadrul Exercițiului 8, consacrat Dialogului Imago, împărtășiți pe rând lista ieșirilor la care recurgeți. (Nu trebuie neapărat să parcurgeți toți pașii indicați în Dialogul Imago, ci doar partea despre oglindire). Exemplu:

Partenerul A: îmi dau seama că îmi iau de lucru acasă în week-end și că fac acest lucru deoarece mă tem să îmi petrec timpul cu tine și să nu intrăm în conflict.

Partenerul B: Crezi că îţi aduci de lucru acasă deoarece te temi să îţi petreci timpul cu mine. Am înţeles corect?

Partenerul A: Nu în totalitate. Spuneam că, după părerea mea, unul dintre motivele pentru care îmi aduc de lucru acasă de la birou este să evit să îmi petrec timpul cu tine deoarece de obicei intrăm în conflict, iar acest lucru este neplăcut pentru mine. Mai am şi alte motive.

Partenerul B: în regulă. Vrei să spui că unul dintre motivele pentru care lucrezi acasă în weekend este ca să petreci mai puţin timp cu mine, deoarece avem obiceiul să intrăm în conflict, iar acest lucru este neplăcut pentru tine. Şi mai ai şi alte motive. De data asta am înţeles bine?

Partenerul A: Da, ai înţeles corect ce ţi-am spus.

4. Acum, folosind propria voastră listă, bifaţi acele porţi de ieşire pe care sunteţi dispus să le eliminaţi sau la care să recurgeţi mai rar în prezent. Puneţi un „X" în dreptul celor pe care v-ar fi greu să le schimbaţi.

5. Transcrieţi următorul pact şi completaţi spaţiile libere: „începând din această săptămână (adăugaţi data), în loc să-mi aduc de lucru acasă, sunt de acord să te rog să avem un dialog ca să discutăm despre motivul pentru care lucrez în weekenduri şi despre frica mea de a nu intra în conflict cu tine".

Notă. Este important să staţi de vorbă despre frica din spatele porţii voastre de ieşire. în mod paradoxal, faptul că staţi de vorbă despre frica voastră în climatul de siguranţă oferit de Dialogul Imago vă închide ieşirea. După ce veţi discuta despre sentimentele voastre, s-ar putea să fie important, de asemenea, să închideţi o poartă de ieşire, dacă aceasta pompează în afară energia care aparţine relaţiei voastre.

EXERCIŢIUL IO: REROMANTIZAREA
(revedeţi Capitolul 8)
Timp alocat. Aproximativ 60 de minute.

Scop. Prin împărtăşirea unor informaţii concrete despre ce vă face plăcere şi fiind de acord să-i faceţi plăcere partenerului vostru în mod regulat, substanţial, vă puteţi transforma relaţia într-o zonă de siguranţă.

 Comentarii: Puteţi să urmaţi paşii l-3 separat, dacă doriţi. Parcurgeţi împreună paşii rămaşi. *Instrucţiuni*

1 .Primul pas din acest proces este să identificaţi lucrurile pe care partenerul vostru deja le face şi care vă fac plăcere. Scoateţi câteva foi de hârtie şi completaţi această frază în cât mai multe moduri cu putinţă, exprimaţi-vă concret şi pozitiv şi concentrân- du-vă pe acele aspecte care se petrec cu o anumită regularitate: *Simt că sunt iubit şi cineva are grijă de mine când tu ...*

Exemple:

- îmi umpli ceaşca de cafea când este goală.
- mă laşi să citesc prima pagină a ziarului.
- mă săruţi înainte de a ieşi pe uşă.
- îmi telefonezi de la serviciu doar ca să stăm de vorbă.
- îmi spui ce lucruri importante se petrec în viaţa ta.
- îmi masezi spatele.
- îmi spui că mă iubeşti.
- mă întrebi dacă vreau să-mi iei ceva bun de la magazin.
- îmi faci cadouri-surpriză.
- stai cuibărit lângă mine când ne uităm la televizor.
- mă asculţi când sunt supărat(ă).
- te consulţi cu mine mai întâi înainte să îţi faci planuri.
- te rogi alături de mine şi pentru mine.
- pregăteşti o masă specială în serile de duminică.
- vrei să faci dragoste cu mine.
- îmi faci complimente pentru felul în care arăt.

2. Acum aduceţi-vă aminte de etapa romantică a relaţiei voastre. Mai există în relaţia voastră de acum vreunul dintre acele comportamente care să emane iubire şi grijă protectoare şi pe care obişnuiaţi să le manifestaţi unul faţă de celălalt? încă o dată, veţi scoate coli de hârtie separate, pe care veţi completa această frază: *Altădată simţeam că sunt iubită şi cuiva îi păsa de mine când tu...*

Exemple:

- îmi trimiteai scrisori de iubire.
- îmi aduceai flori.
- mă ţineai de mâna când ne plimbam.

- îmi şopteai la ureche cuvinte seducătoare.
- mă sunai ca să-mi spui cât de mult mă iubeşti.
- pregăteai ceva special pentru cina noastră.
- stăteai treaz până noaptea târziu ca să vorbim şi să facem dragoste.
- făceam dragoste mai mult de o dată pe zi.
- mă sărutai când ieşeai pe uşă şi mă îmbrăţişai când veneai acasă.

3. Acum gândiţi-vă la câteva comportamente iubitoare şi grijulii pe care vi le-aţi dorit întotdeauna din partea partenerului, dar pe care le-aţi cerut niciodată. Ele pot izvorî din viziunea pe care o aveţi despre perechea perfectă sau din experienţa voastră anterioară (totuşi, ele nu ar trebui să se refere la activităţi care în prezent sunt o sursă de conflict). Ele ar putea fi fantezii extrem de intime. De câte ori este posibil, cuantificaţi-vă cererea. Completaţi această frază: *Mi-aş dori de la tine...*

Exemple:

- să mă masezi timp de treizeci de minute fără oprire.
- să faci duş împreună cu mine.
- să-mi cumperi bijuterii de argint în chip de surpriză
- să plecăm în drumeţie de trei ori în fiecare vară.
- să dormim dezbrăcaţi.
- să iei brunch-ul în oraş cu mine o dată pe lună.
- să îmi citeşti o carte în vacanţa de Crăciun.
- să luăm masa de seară pe terasa casei.

4. Acum combinaţi toate cele trei liste şi specificaţi cât de important este pentru voi fiecare comportament grijuliu şi protector, notând o cifră de la 1 la 5 în dreptul fiecărei cereri. Un „1" semnalează că este „foarte important"; un „5" semnalează că „nu este atât de important".

5. Faceţi schimb de liste. Analizaţi listele partenerului vostru şi bifaţi dorinţele pe care nu doriţi să le îndepliniţi în acest moment (asiguraţi-vă că sunteţi dispus să le îndepliniţi toate dorinţele bifate). începând cu ziua de mâine, propuneţi-vă să manifestaţi cel puţin două comportamente grijulii în fiecare zi; în

următoarele două luni, începând cu cele care vi se par cel mai uşor de realizat. Adăugaţi mai multe cereri pe lista voastră, pe măsură ce vă trec prin minte. Când partenerul vostru manifestă un comportament grijuliu faţă de dumneavoastră, fiţi recunoscători adresându-i un comentariu apreciativ. După cum vă amintiţi din Capitolul 8, aceste comportamente iubitoare sunt daruri care, nu obligaţii. îndepliniţi-le indiferent ce simţiţi faţă de partenerul vostru şi indiferent câte comportamente grijulii vă dăruieşte partenerul.

6. Indiferent dacă voi sau partenerul sunteţi reticenţi faţă de acest exerciţiu, continuaţi să manifestaţi comportamente grijulii până când această rezistenţă va fi învinsă (citiţi paginile 205-210 pentru o explicaţie a fricii de plăcere).

EXERCIŢIUL II: LISTA CU SURPRIZE

(revedeţi paginile 203-210) Timp alocat. Aproximativ 15-20 de minute. *Scop.* Scopul acestui exerciţiu este să îmbunătăţească acele comportamente plină de grijă de la Exerciţiul 10, aducând în plus senzaţia de plăcere neanticipată pe lângă sentimentele voastre de siguranţă şi legătură afectivă.

Comentarii. Acest trebuie făcut separat şi trebuie să rămână secret
faţă de partenerul vostru.

Instrucţiuni

1. Faceţi o listă care să includă acele lucruri pe care le-aţi putea face pentru partenerul vostru şi care i-ar plăcea în mod deosebit. Nu le scrieţi la întâmplare. întocmiţi această listă aducându-vă aminte de lucrurile care i-au făcut plăcere partenerului vostru în trecut sau bazându-vă pe anumite indicii şi comentarii pe care le-a făcut partenerul. Deveniţi detectiv şi căutaţi cu atenţie să descoperiţi dorinţele şi visurile secrete ale partenerului. Păstraţi întotdeauna ascunsă lista voastră de ochii partenerului.

2. Notaţi undeva data la care când i-aţi făcut fiecare surpriză.

3. Pe o altă foaie de hârtie, notaţi şi consemnaţi datele la care aţi primit surprize din partea partenerului vostru. Mulţu- miţi-i partenerului pentru faptul că v-a luat prin surprindere cu darul său.

EXERCIŢIUL 12: LISTA ACTIVITĂŢILOR DISTRACTIVE

(revedeţi paginile 204-205)

Timp alocat. Aproximativ 20-30 de minute.

Scop. Acest exerciţiu este conceput să amplifice legătura voastră afectivă şi să vă întărească sentimentele de siguranţă şi plăcere.

Comentarii. Faceţi împreună acest exerciţiu.

Instrucţiuni

1. Scrieţi liste separate cu activităţi distractive şi palpitante pe care v-aţi dori să le realizaţi împreună cu partenerul. Acestea ar trebui să includă experienţe directe şi orice contact fizic care vă face plăcere din punct de vedere fizic. Exemple: tenis, dans, *wrest- ling,* să faceţi duş împreună, sex, masaj, gâdilat, să săriţi coarda împreună, mers pe bicicletă.

2. Faceţi schimb de liste şi alcătuiţi pe baza lor cea de-a treia listă, care să combine toate sugestiile voastre.

3. Alegeţi o activitate de pe listă şi practicaţi-o în fiecare săptămână.

4. S-ar putea să manifestaţi o anumită rezistenţă în a lua parte la astfel de activităţi exuberante, copilăreşti - în special dacă aveţi o relaţie tensionată. Totuşi este important să faceţi acest exerciţiu, împotriviţi-vă tendinţei voastre naturale şi experimentaţi senzaţia de a vă întoarce pentru scurt timp în vremea copilăriei.

EXERCIŢIUL 13: INUNDAREA POZITIVĂ

(revedeţi Capitolul 11)

Timp alocat. Aproximativ 45 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta pe voi şi pe partenerul vostru să experimentaţi intensitatea emoţională ataşată unor caracteristici fizice, trăsături şi comportamente specifice pe care le preţuiţi şi îndrăgiţi. Faptul că vorbiţi cu însufleţire despre latura pozitivă

are, de asemenea, efectul de a vă reduce sensibilitatea faţă de comentariile negative care sunt rostite cu patos.

Comentarii. Folosiţi primele 30 de minute lucrând singur la alcătuirea listelor voastre şi apoi faceţi exerciţiul împreună.

Instrucţiuni

1. Scoateţi două coli de hârtie, câte una pentru fiecare. împărţiţi una din cele două foi în patru coloane. Scrieţi următoarele patru titluri: „Trăsături fizice", „Trăsături de caracter", „Comportamente", „Afirmaţii generale". în continuare, sub coloanele respective scrieţi trăsăturile fizice pe care le apreciaţi la partenerul vostru, trăsăturile de caracter pozitive pe care le îndrăgiţi, comportamentele pe care le-a manifestat partenerul vostru şi pe care le apreciaţi şi exprimări afectuoase cu caracter general, cum ar fi: „Te iubesc", „Nu pot să cred că m-am căsătorit cu o persoană atât de minunată ca tine!".
2. Unul din voi doi stă aşezat pe un scaun, în timp ce celălalt înconjoară scaunul, rostind cuvintele pe care le-a scris pe foaia de hârtie. Alocaţi în jur de un minut fiecărei coloane de pe foaia de hârtie şi creşteţi intensitatea vocii în timp ce treceţi de la o coloană la alta. Când aţi ajuns la coloana care include afirmaţiile cu caracter general, săriţi în sus, aşa încât să vă desprindeţi picioarele de podea.

3. Scoateţi alte două coli de hârtie şi împărţiţi spaţiul trasând liniile exact cum aţi procedat înainte, incluzând aceleaşi titluri de coloane. De data aceasta, fiecare dintre voi întocmeşte o listă cu laudele pe care i-ar plăcea să le audă de la partener. De exemplu: „Spune-mi că am picioare lungi şi frumoase", „Spune-mi că sunt un prieten de nădejde", „Spune-mi că mă descurc de minune cu felul în care ţin gospodăria", „Spune-mi că sunt un părinte răbdător, iubitor". „Spune-mi că îţi place să-mi atingi pielea", „Spune-mi că îţi place să mă vezi dezbrăcat(ă)", „Spune-mi că sunt cel mai bun partener pe care l-ai avut vreodată", „Spune-mi cât de norocos eşti că mă ai".
4. Repetaţi exerciţiul şi schimbaţi rolurile, celălalt stând pe scaun în timp ce partenerul înconjoară scaunul şi pe rând faceţi exerciţiul inundării pozitive cu aceste noi liste de laude. încheiaţi exerciţiul cu o îmbrăţişare strânsă. Lăsaţi şinele vostru să simtă toate sentimentele profunde pe care le trezeşte acest exerciţiu.

5. Discutaţi cu partenerul vostru despre ce a însemnat exerciţiul pentru voi, folosind Dialogul Imago.

6. Repetaţi acest exerciţiu o dată pe săptămână, timp de patru săptămâni. După faceţi-vă obiceiul de a practica inundarea pozitivă a partenerului timp de câteva clipe în fiecare zi.

EXERCIŢIUL 14: DIALOGUL CERERII DE SCHIMBARE A COMPORTAMENTULUI *(revedeţi Capitolul 10)*

Timp alocat. Aproximativ 60-90 de minute.

Scop. Scopul acestui exerciţiu este să le pună celor doi parteneri la dispoziţie mai multe informaţii cu privire la cele mai profundenevoi ale lor şi să le ofere oportunitatea de a-şi schimba comportamentul pentru a satisface aceste nevoi. Pe măsură ce veţi reuşi să vă învingeţi rezistenţa la schimbare, partenerul vostru se va vindeca din punct de vedere emoţional, iar dumneavoastră vă veţi reîntregi şi veţi deveni mai iubitor.

Comentarii. Acesta este un exerciţiu foarte important. Recomandarea mea este să-i acordaţi cea mai mare prioritate. *Instrucţiuni*

1. Primul pas în parcurgerea acestui exerciţiu este să identificaţi dorinţele din spatele propriilor frustrări. Pe o foaie de hârtie separată, fiecare dintre voi doi scrie o listă cuprinzătoare a tuturor lucrurilor care vă deranjează la partener. Ce face partenerul vostru încât ajungeţi să deveniţi mânios, supărat, temător, suspicios, ofensat, jignit sau plin de amărăciune? După ce alcătuiţi lista de comportamente care vă produc frustrare şi de sentimente care însoţesc o asemenea stare de spirit, încercaţi să vedeţi dacă vă amintiţi ce aţi simţit în această privinţă când eraţi copil. Iată un exemplu:

Lista lui Jenny

Nu îmi place când tu...

- conduci cu viteză prea mare. Mi se face frică.
- pleci de acasă fără să-mi spui unde mergi. Mă simt părăsită.
- mă critici în faţa copiilor. Mi-e ruşine.
- îmi subminezi autoritatea în faţa copiilor. Mă simt umilită.
- citeşti ziarul când suntem la masă. Simt că sunt ignorată şi fără importanţă.

- îmi faci observaţii pe un ton glumeţ în faţa prietenilor. îmi este ruşine

- nu eşti atent la ce spun eu. Simt că mă ignori.
- pleci din calea mea când sunt supărată sau plâng. Mă simt abandonată.
- mă critici pentru că sunt indecisă. Mă faci să mă simt vinovată.
- mă critici pentru că nu am grijă cum trebuie de treburile casei. Mi-e ruşine.
- continui să subliniezi că tu aduci mai mulţi bani în casă decât mine. Mă faci să-mi fie ruşine.

2. Scoateţi a doua foaie de hârtie şi scrieţi o listă care să includă fiecare dorinţă generală care se află în spatele fiecăreia dintre frustrările voastre. Lăsaţi câteva rânduri libere după fiecare dorinţă. Nu scrieţi pe hârtie care este frustrarea, ci doar dorinţa. (Acest lucru este necesar, deoarece această a doua foaie de hârtie o veţi arăta partenerului vostru.)

Exemplu:

Dorinţa generală (corespunde primei frustrări menţionate mai sus): Mi-ar plăcea să mă simt în siguranţă şi relaxară) atunci când conduci.

3. Sub fiecare dorinţă generală scrieţi trei cerinţe concrete, fiecare dintre ele având potenţialul de a vă ajuta să vă satisfaceţi acea dorinţă. Este important ca cerinţele voastre să fie formulate pozitiv şi să descrie un comportament concret, care poate fi pus în practică. Amintiţi-vă de acronimul CMCRRF. Fiecare comportament trebuie să fie concret, cuantificabil, realizabil, relevant şi limitat în timp. După aceea, rugaţi-vă partenerul să vă dea în dar una dintre cerinţele voastre.

Exemple:

Dorinţă generală: Aş vrea să mă simt în siguranţă şi relaxat(ă) atunci când conduci.

Cerinţa concretă 1: în următoarea lună de zile, când vei conduce maşina, mi-aş dori să respecţi limita de viteză. în cazul în care condiţiile de rulare pe şosea sunt proaste, mi-ar plăcea să conduci chiar mai încet.

Cerința concretă 2: în următoarele două săptămâni, înainte să ne urcăm în mașină, spune-mi că vei conduce încadrân- du-te în limita de viteză admisă și îmbrățișează-mă.

Cerința concretă 3: De două ori săptămâna viitoare, vorbește cu mine timp de 15 minute și întreabă-mă cum mă simt când conduci mașina și depășești limita admisă de viteză și ajută-mă să fac legătura dintre frica mea și copilărie.

Dorință generală: Mi-aș dori să mă liniștești întotdeauna când sunt supărată.

Cerința concretă 1: în următoarea lună de zile, când îți voi spune că sunt supărată, mi-ar plăcea să mă îmbrățișezi și să-mi acorzi toată atenția ta pentru cinci minute.

Cerința concretă 2: Săptămâna aceasta mi-ar plăcea să mă însoțești de două ori într-o plimbare, după masa de seară, ca să putem vorbi fără să fim întrerupți.

Cerința concretă 3: Săptămâna aceasta, de fiecare dată când îți voi spune că sunt supărată, mi-ar plăcea să te uiți direct în ochii mei, să mă asculți cu atenție și să oglindești ce spun.

Observaţi că aceste cerinţe se referă la comportamente concrete, pozitive. Următoarea cerinţă nu este un exemplu edificator, întrucât nu este concretă.Ţ

Cerinţă vagă: Mi-aş dori să fii mai atent.

Ar trebui să fie transcrisă din nou, pentru a deveni mai explicită:

Cerinţă concretă: în următoarele două săptămâni, mi-ar plăcea să-mi dai o îmbrăţişare tandră îndată ce soseşti acasă de la slujbă şi să mă ţii strâns în braţe timp de un minut.

Această cerinţă care urmează nu este un exemplu edificator, întrucât este negativă:

Cerinţă negativă: Mi-aş dori să nu mai strigi la mine când eşti supărat.

Ar trebui retranscrisă, aşa încât să descrie un comportament pozitiv:

Cerinţă pozitivă: în următoarea lună de zile, când eşti supărat pe mine mi-ar plăcea să îmi ceri ce vrei pe un ton normal.

Formulează-mi o cerinţă concretă, Analizabilă şi pozitivă.

4. Faceţi schimb de liste între voi doi cu cea de-a doua listă (cea care cuprinde înşiruirea dorinţelor şi cerinţelor, dar nu cea a frustrărilor). Folosiţi-vă aptitudinile de comunicare pentru a clarifica fiecare dorinţă şi cerinţă, astfel încât să fie clar înţeleasă, recurgând la comportamente CMCRRF. Retranscrieţi cererea, dacă este necesar, astfel încât partenerul să ştie exact ce gen de comportament vă doriţi, cât de des vi-l doriţi, cât de mult să dureze şi când vă doriţi să îl manifeste faţă de voi.

5. Luaţi-vă înapoi lista şi ierarhizaţi cerinţele în partea stângă a paginii, numerotându-le cu o cifră de la 1 la 10, care să indice

A

importanţa relativă pentru dumneavoastră, unde 1 înseamnă „foarte importantă", iar 5, „nu foarte importantă:

6. Faceţi schimb de liste între voi încă o dată, astfel încât să aveţi acum în faţă lista cu cerinţele partenerului vostru şi atribuiţi o cifră de la 1 la 5 fiecăreia dintre cerinţele lui, notându-le în partea dreaptă a paginii, indicând astfel cât de greu v-ar

putea fi să satisfaceţi fiecare cerinţă, „1" indicând „foarte greu", iar „5" „deloc greu".

7. Păstraţi lista partenerului vostru. începând de astăzi, aveţi oportunitatea de a satisface, în fiecare săptămână, trei sau patru dintre cele mai uşoare cerinţe ale partenerului. Amintiţi-vă faptul că aceste comportamente sunt daruri. Indiferent ce sentimente aveţi şi indiferent cât de multe schimbări face partenerul vostru, efectuaţi cel puţin trei sau patru schimbări de comportament săptămânal. (Pe măsură ce trece timpul, vă îndemn să adăugaţi mai multe cerinţe la lista voastră).

EXERCIŢIUL 15: EXERCIŢIUL ÎMBRĂŢIŞĂRII
(revedeţi paginile 284-288)
Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.
Scop. Acest exerciţiu este conceput să adâncească nivelul de empatie şi de conectare cu partenerul vostru. Ar putea, de asemenea, să vă dea ocazia să reexperimentaţi şi să eliberaţi suferinţa sau tristeţea acumulată încă din perioada copilăriei.
Comentarii. Găsiţi un loc unde puteţi sta jos confortabil timp de 15 minute. (S-ar putea să doriţi să staţi sprijinit.) După aceea, pe rând, ţineţi-vă în braţe şi urmaţi instrucţiunile de mai jos. Persoana care este ţinută în braţe îşi ţine capul în dreptul inimii partenerului. Fiţi conştient de propria voastră experienţă de a îmbrăţişa şi de a fi îmbrăţişat în acest fel.

Notă. Acesta nu este ceea ce se cheamă un „exerciţiu de regresie". Fiecare dintre voi va vorbi ca un adult, nu ca un copil mic. *Instrucţiuni*

Decideţi cine va fi susţinătorul şi cine va fi susţinut. Găsiţi o poziţie confortabilă, ţinând capul persoanei care este susţinută aproape de inima susţinătorului.

1. Cel care ţine în braţe începe exerciţiul adresând cererea: „Povesteşte-mi despre suferinţa şi frustrarea pe care le simţeai în copilărie". Persoana care este îmbrăţişată vorbeşte despre experienţele sale timpurii, traumatizante. După fiecare câteva propoziţii, cel care ţine în braţe oglindeşte cuvintele partenerului. (Dacă persoana care este ţinută în braţe nu îşi aminteşte nicio suferinţă din copilărie, atunci poate vorbi despre orice suferinţă pricinuită de o relaţie, în afara celei actuale.) Dacă persoana care este ţinută în braţe plânge sau suspină, partenerul

încurajează aceste sentimente şi le oglindeşte. „Trebuie să te fi simţit atât de trist(ă)." „Ai trecut prin atât de multă suferinţă." „înţeleg cât de mult te-a durut." „Lacrimile tale mă fac să vreau să plâng şi eu."

2. Odată ce amintirile au luat sfârşit, susţinătorul spune: „Care a fost partea cea mai proastă a faptului că ...?". Partenerul răspunde: „Partea cea mai proastă a fost.. .".Susţinătorul ascultă plin de empatie şi apoi spune: „îţi mulţumesc că mi-ai povestit toate astea". Persoana care este îmbrăţişată spune: „îţi mulţumesc că m-ai ascultat".

3. Faceţi schimb de roluri şi repetaţi exerciţiul.

4. Scrieţi pe hârtie despre suferinţa şi trauma voastră şi despre suferinţa şi trauma partenerului vostru. în zilele următoare, amintiţi-vă de experienţele timpurii ale partenerului şi vizualizaţi rănile suferite de partenerul vostru când era copil.

EXERCIŢIUL 16: RECUNOAŞTEREA ŞI ELIMINAREA NEGATIVISMULUI
(revedeţi Capitolul 11)
Timp alocat. Aproximativ 45 de minute.
Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să aduceţi mai multă siguranţă şi pasiune în relaţia voastră, ajutându-vă să vă eliberaţi de gândurile şi comportamentele negative faţă de partenerul vostru şi să le înlocuiţi cu gânduri şi comportamente pline de iubire.
Comentarii. Când vă concentraţi atenţia asupra trăsăturilor negative ale partenerului vostru, aveţi tendinţa să treceţi cu vederea trăsăturile pozitive. Dacă faceţi un pas mai departe şi vă criticaţi partenerul pentru aceste trăsături negative, partenerul devine defensiv şi ar putea să treacă la atac. Acest climat negativ se autoa- limentează ne. Acest exerciţiu întoarce situaţia la 180 de grade. El vă concentrează atenţia asupra trăsăturilor pozitive ale partenerului şi vă încurajează să îl lăudaţi mai des. Rezultatul? începeţi să aveţi sentimente mult mai pozitive unul faţă de celălalt şi vă trataţi cu mai multă dragoste şi respect. De asemenea, climatul pozitiv se autoalimentează. Primeşti obiectul atenţiei tale. *Instrucţiuni*

Faceţi acest exerciţiu separat şi după aceea, folosind Dialogul Imago, discutaţi despre ce aţi aflat propria persoană. Lucraţi singur până la punctul 5. Apoi, propuneţi-i partenerului să ia parte la un dialog, pentru a pune în practică punctul 6.

Parcurgeți singur pașii rămași, la o dată ulterioară. Este important să urmați instrucțiunile exact așa cum sunt formulate.

1. Scoateți câteva coli de hârtie liniate. Gândiți-vă la toate cuvintele negative pe care le folosiți pentru a vă descrie partenerul. Includeți cuvinte neplăcute pe care le-ați rostit într-o situație

 tensionată, sau ocazii în care ați gândit lucruri urâte despre partenerul vostru, dar nu le-ați rostit cu voce tare. Scrieți aceste cuvinte pe o coloană, în partea stângă a foii voastre de hârtie: un cuvânt sau o sintagmă la fiecare al doilea rând. (în acest fel, rămâne spațiu pentru a scrie o frază sau două sub fiecare trăsătură).

2. Amintiți-vă un comportament pe care partenerul vostru l-a manifestat și care ilustrează fiecare cuvânt sau sintagmă negativă. Scrieți-le lângă acel cuvânt. Iată un exemplu:

Trăsătură **negativă**	**Comportament aferent**
întotdeauna întârzie.	Seara trecută, s-a întors târziu acasă.
Neglijentă	A uitat să-mi aducă un dar de ziua mea.

Vrea să controleze totul. Se așteaptă ca întotdeauna lucrurile să iasă cum vrea ea. Ne uităm doar la filmele pe care ea vrea să le vadă.

3. Citiți-vă cu atenție lista și încercuiți trăsătura care vă deranjează cel mai mult.

4. Alcătuiți o altă listă a trăsăturilor și comportamentelor pozitive ale partenerului vostru. Așterneți pe hârtie tot atât de multe trăsături pozitive pe cât de multe trăsături negative ați scris înainte.

Exemplu:Trăsătură pozitivă	
Generoasă	
Amuzantă	Harnică

Comportament aferent
Ieri a dus-o la medic, cu mașina, pe vecina noastră mai în vârstă.
Când am ieșit să luăm masa în oraș cu niște prieteni, i-a făcut pe toți să râdă cu gura până la urechi.

Weekendul trecut a zugrăvit ambele dormitoare

5. .întoarceți-vă la lista voastră cu observații critice. Uitați-vă la primul comportament negativ menționat. Închideți ochii și imaginați-vă cum partenerul vostru își manifestă acel comportament. Când l-ați identificat limpede în minte, renunțați

la respectiva imagine şi aduceţi-vă aminte de un comportament pozitiv pe care l-a manifestat partenerul vostru şi care vă face plăcere. (Uitaţi-vă pe lista voastră de trăsături pozitive, pentru sugestii). Menţineţi imaginea pozitivă în minte şi observaţi ce simţiţi. Procedaţi la fel cu toate cuvintele negative de pe lista voastră.

6. Folosiţi Dialogul Imago pentru a sta de vorbă cu partenerul vostru despre ce aţi aflat despre voi înşivă în timpul exerciţiului. (Acesta nu este momentul potrivit pentru a discuta despre ce nu vă place la partenerul vostru. împărtăşiţi descoperirile despre sine).

7. în următoarele câteva zile, când veţi avea un gând negativ despre ceva ce a făcut partenerul vostru, eliminaţi-l şi gândiţi-vă la ceva din ce a făcut el şi care vă face plăcere.

8. în următoarele câteva zile, vorbiţi-i partenerului doar despre lucrurile pozitive pe care el le-a făcut şi pe care le apreciaţi. Dacă vă trece prin minte un gând negativ sau o amintire negativă, lăsaţi-le să dispară.

9. Când partenerul vostru face sau spune ceva ce aţi fi vrut să nu facă sau să nu spună, abţineţi-vă de la critici. în schimb, recurgeţi la dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului (Exerciţiul 14, de mai sus) pentru a formula o cerinţă pentru o schimbare pozitivă de comportament.

EXERCIŢIUL 17: INTEGRAREA SINELUI *(revedeţi Capitolul 2)*

Timp alocat. Aproximativ 15-30 de minute.

Scop. Scopul acestui exerciţiu este să integreze unele aspecte ale sinelui vostru respins, ale sinelui vostru fals şi al sinelui pierdut, făcându-vă mai conştient de plenitudinea voastră originară. *Comentarii.* Deoarece aţi executat cu meticulozitate aceste exerciţii timp de câteva săptămâni, v-aţi amplificat perspectiva propriului sentiment de sine, erodând şinele vostru fals, integrând şinele vostru respins şi recâştigându-vă şinele pierdut. Acest exerciţiu este conceput să vă ajute să deveniţi mai conştient de aceste schimbări. Puteţi să puneţi în aplicare exerciţiul separat sau împreună. *Instrucţiuni*

1. Scoateţi o foaie de hârtie şi trasaţi o linie verticală pe mijloc.

2. Trasaţi două linii orizontale de-a latul paginii de hârtie, astfel încât foaia să fie împărţită pe orizontală în trei diviziuni. Foaia voastră de hârtie ar trebui să fie acum împărţită în şase casete egale, după cum se vede în figura de mai jos.

3. Răsfoiţi caietul dumneavoastră de notiţe până când veţi găsi răspunsul la Aprofundarea propriului Imago (Exerciţiul 3) şi Profilul Partenerului (Exerciţiul 6). în caseta de sus din stânga a coliii de hârtie listaţi trăsăturile negative predominante ale persoanelor care au avut grijă de voi în copilărie şi ale partenerului vostru. Etichetaţi aceste trăsături scriind în dreptul lor „Sinele meu respins". Gândiţi-vă în ce măsură aceste trăsături negative sunt valabile în cazul vostru. V-a spus cineva - îndeosebi partenerul vostru - că deţineţi aceste trăsături? Pentru moment, presupuneţi că aceste trăsături sunt definitorii pentru profilul vostru. Cum v-aţi simţi sau cum v-aţi comporta dacă nu aţi avea aceste trăsături? Scrieţi o descriere a persoanei care aţi fi dacă nu aţi avea aceste trăsături negative, în caseta din partea de sus din dreapta a foii voastre de hârtie. Scrieţi-le sub forma unor enunţuri scurte, pozitive, care încep cu pronumele „eu". De exemplu: „Eu sunt o persoană caldă." „Eu sunt o persoană responsabilă." „Eu sunt o persoană care emană iubire protectoare."

4. în caseta de la mijloc, din stânga foii, enumeraţi trăsăturile pozitive ale celor care au avut grijă de voi în copilărie şi trăsăturile pozitive ale partenerului vostru. Este posibil ca unele dintre aceste trăsături pozitive să fie o descriere a sinelui vostru pierdut, a unor părţi din voi înşivă pe care le-aţi refulat în copilărie. Etichetaţi această casetă prin sintagma „Sinele meu pierdut". Uitaţi-vă la această casetă şi întrebaţi-vă dacă aţi fost vreodată rugat de partenerul vostru sau de către o altă persoană importantă pentru voi să vă dezvoltaţi aceste trăsături. Presupunând că acestea reprezintă aspecte refulate din voi înşivă, cum v-aţi comporta sau cum ar fi dacă aţi avea aceste trăsături? Scrieţi răspunsurile în caseta din mijloc, în partea dreaptă a foii. încă o dată, folosiţi enunţuri simple, pozitive, formulate la timpul prezent: „Eu sunt o fire artistică." „Eu sunt spiritual(ă)." „Eu sunt o persoană conştiincioasă." „Eu sunt o persoană ingenioasă."

5. Gândiţi-vă la trăsăturile pe care aţi fost nevoit să le dezvoltaţi pentru a câştiga sau a păstra iubirea părinţilor voştri şi

gândiţi-vă la genul de lucruri pe care le faceţi astăzi în încercarea de

a convinge oamenii să vă iubească. Enumeraţi aceste trăsături în caseta de jos, din stânga foii voastre. (Exemple: „Eu încerc să fiu perfectă". „Eu sunt maleabil(ă)." „Eu sunt foarte responsabil(ă)." „Eu fac întotdeauna eforturi să le fiu pe plac celorlalţi." „Eu nu îmi manifest mânia") Etichetaţi toate acestea cu sintagma „Şinele meu fals". Gândiţi-vă cum aţi putea fi şi cum v-aţi comporta, dacă v-aţi elibera de asemenea trăsături caracteristice adaptive. Listaţi aceste trăsături şi comportamente în caseta de jos, din partea dreaptă a foii voastre de hârtie. Folosiţi enunţuri simple, pozitive: „Eu sunt asertiv(ă)", „Eu îmi pot manifesta mânia", „Eu pot să mă relaxez şi nu e nevoie să fac eforturi pentru a fi perfect(ă)".

6. Deasupra celor trei casete din partea dreaptă a paginii, scrieţi cuvintele: „Şinele meu adevărat". Aceste trei casete din partea dreaptă reprezintă descrierea adevăratului vostru potenţial. Citiţi această descriere o dată pe săptămână. în timp ce o citiţi, observaţi zonele în care descrierea nu se suprapune cu realitatea actuală. Vizualizaţi că vă schimbaţi, astfel încât descrierea să fie valabilă.

Exerciţiul 18: Vizualizarea iubirii

Timp alocat. Un minut, de trei ori în fiecare zi.

Scop. Acest exerciţiu foloseşte forţa vizualizării pentru a amplifica

schimbările pozitive pe care le-aţi făcut în relaţia voastră.

Comentarii. Acest exerciţiu va deveni o meditaţie zilnică.

Instrucţiuni

1. De trei ori, în fiecare zi, faceţi următorul exerciţiu: închideţi ochii, inspiraţi adânc de câteva ori şi vizualizaţi figura partenerului vostru. Treptat, limpeziţi imaginea acestuia până când îl percepeţi ca pe o fiinţă completă, spirituală, care a fost rănită în moduri despre care acum aţi ajuns să ştiţi multe. Păstraţi în minte această imagine şi închipuiţi-vă că iubirea voastră vindecă rănile partenerului.

2. Vizualizaţi cum energia iubirii pe care i-o trimiteţi

în dar partenerului vostru se întoarce la voi şi vă vindecă rănile. Ima- ginaţi-vă că această energie circulă de la unul la celălalt, într-o continuă pendulare. După ce s-a scurs un minut, deschideţi ochii şi continuaţi-vă activităţile

.ÎN CĂUTAREA AJUTORULUI SPECIALIZAT

Poate că unii dintre dumneavoastră vor dori să aprofundeze cunoştinţele pe care le-au dobândit legate de propria lor relaţie şi să îşi dezvolte aptitudini suplimentare, lucrând cu un specialist în terapia de cuplu. Din fericire, terapia de cuplu a reuşit să înlăture cu brio stigmatul care i se aplicase pe nedrept la începuturile sale. Cu ceva timp în urmă, doar persoanele care se confruntau cu o grea suferinţă sau care dădeau dovadă de mult curaj se înscriau la şedinţele de consiliere pentru cupluri. Acum, tot mai multe cupluri iau decizia să caute ajutor înainte să se producă un rău iremediabil. Aceşti oameni îşi doresc să trăiască o viaţă mai bună şi îşi dau seama că nimic nu este mai important pentru ei decât relaţia lor de iubire esenţială. Ei manifestă o atitudine sănătoasă, conform căreia frecventarea unui terapeut nu este cu nimic diferit de frecventarea cursurilor oricărui profesor priceput: întotdeauna învăţi mat repede şi mai bine dacă beneficiezi de supravegherea unui expert.

Unul dintre principalele avantaje de care putem beneficia în urma consilierii unui terapeut este că veţi accelera procesul

integrării materialului extras din inconştientul vostru. Un terapeut vă poate ajuta să ocoliţi „petele oarbe" şi să asimilaţi materialul din inconştient pe care, altfel, l-aţi asimila în luni sau ani de zile. Ca urmare, veţi petrece mult mai puţin timp bătând pasul pe loc.

Un alt motiv întemeiat pentru a alege ajutorul unui terapeut este faptul că astfel primiţi siguranţă şi susţinere suplimentare. Când lucraţi în cabinetul terapeutului, cu un material nou, şi începeţi să experimentaţi o uşoară anxietate, un terapeut vă va ajuta să vă înţelegeţi fricile. Faptul că veţi primi siguranţă şi veţi câştiga o nouă înţelegere vă va da, probabil, impulsul de a merge cu încredere şi deschidere mai departe, în loc să vă retrageţi pe un teren mai sigur, cunoscut. Acest lucru se va dovedi deosebit de preţios pentru cuplurile care se confruntă cu multe probleme spinoase.

Un ultim motiv care justifică opţiunea de a căuta consiliere specializată este faptul că aceasta asigură un mediu de dezvoltare structurat. Dacă vă lipseşte disciplina sau motivaţia, faptul că aveţi o programare săptămânală şi că plătiţi un terapeut cu sume consistente poate fi un stimul în plus.

Dacă sunteţi interesat să lucraţi cu un specialist pregătit în domeniul terapiei de cuplu, atunci aş dori să vă ofer câteva recomandări generale. Sfatul meu este să căutaţi un terapeut a cărei specializare este terapia relaţională şi nu terapia individuală, astfel încât acesta să fie foarte familiarizat cu situaţiile complexe ale relaţiilor de iubire. În plus, vă recomand să căutaţi un terapeut care va lucra cu voi doi împreună - ceea ce în cercurile profesionale de specialitate se numeşte terapia de cuplu „în comun". Dacă veţi avea programări la terapeuţi diferiţi concomitent sau la acelaşi terapeut, în perioade diferite, este posibil ca, involuntar, să vă concentraţi asupra unor aspecte care vă ajută să trăiţi în mod mai autonom, dar care nu vă ajută să aveţi o viaţă de cuplu mai armonioasă. Faptul că insistaţi asupra unor chestiuni care nu sunt în mod direct relevante pentru relaţia voastră v-ar putea ajuta ca individ, dar unele dovezi arată că acesta ar putea să nu fie cel mai bun mod de a întări căsnicia. Dacă veţi mergeţi împreună la tera-

peut, veţi înţelege mai bine felul în care problemele voastre personale influenţează starea relaţiei voastre de cuplu şi faptul că

atât problemele voastre personale, cât şi cele ale relaţiei pot fi rezolvate împreună.

Cum să alegeţi un terapeut de cuplu? O asemenea persoană poate fi un preot, un asistent social, un psiholog, un psihiatru, un cadru didactic sau, în unele state, pur şi simplu o persoană care are opinii sănătoase despre relaţiile de iubire dintre oameni. Pregătirea unui terapeut poate să difere - începând cu pregătirea postuniversitară, până la niciun fel de pregătire. în unele state, pentru a dobândi licenţa de terapeut de cuplu nu este nevoie decât de o recomandare din partea cuiva care a obţinut deja această licenţă. Din acest considerent, este potrivit să vă alegeţi terapeutul pe baza unei referinţe. Cereţi recomandări de la prieteni sau de la pastorul de la biserica pe care o frecventaţi. Dacă nu reuşiţi să faceţi rost de o referinţă, căutaţi în cartea de telefon, la rubricile „American Association of Pastoral Counselors", „American Association for Marriage and Family Therapy", „Association of Clinical Social Workers", „Marriage Counselors" sau „Mental Health". Dacă locuiţi într-un oraş mare, este posibil să existe un serviciu special pentru eliberarea unor astfel de recomandări, iar persoanele de acolo vor putea să vă trimită la un terapeut potrivit.

Când aţi făcut rost de numele unui terapeut, ar trebui să verificaţi câteva lucruri. în primul rând, asiguraţi-vă că acel terapeut este într-adevăr acreditat de o organizaţie recunoscută, precum American Association of Marriage and Family Teherapists, American Association of Pastoral Counselors, American Psychological Association sau American Psychiatric Association. Când veţi fi considera că terapeutul pe care l-aţi ales corespunde criteriilor voastre iniţiale, programaţi-vă pentru o şedinţă preliminară, pentru a verifica dacă vă simţiţi confortabil lucrând împreună. (Unii terapeuţi vor renunţa să vă taxeze pentru această consultaţie preliminară.) Descoperiţi care sunt opiniile terapeutului despre terapia de cuplu. Lucrul cel mai important însă este să vă încredeţi în intuiţia voastră Căutaţi un terapeut grijuliu, cald, sensibil, care vă transmite un sentiment de siguranţă şi de încredere. Chiar dacă vă place terapeutul pe care l-aţi ales, este înţelept să cereţi părerea mai multor persoane, astfel încât să aveţi termeni de comparaţie.

Dacă vă interesează să lucraţi cu un terapeut specializat în domeniul Terapiei Relaţionale Imago sau dacă doriţi să participaţi la workshopul pentru cupluri *Getting the Love You Want,* vă adresez rugămintea să sunaţi la numărul de telefon l-800-729-1121 sau să vizitaţi pagina noastră de web la www. HarvilleHendrix. com

.NOTE

CUVÂNT-ÎNAINTE LA CEA DE-A DOUĂZECEA EDIŢIE ANIVERSARĂ

1. Extras din documentul recensământului SUA, „Gospodării compuse din cupluri căsătorite şi parteneri necăsătoriţi: 2000". Acest raport de 16 pagini este documentul în care Biroul pentru Recensământ a comentat pentru prima oară pe marginea obiceiului de coabitare, aflat în continuă creştere.

ÎNTRODUCERE LA EDIŢIA DIN 1988

1. O căsătorie conştientă se întemeiază pe dobândirea conştientizării motivelor inconştiente şi a scopurilor urmărite de o căsătorie romantică sau bazată pe relaţia de iubire. O căsătorie bazată pe iubire este definită ca o uniune consensuală dintre doi indivizi, având la bază o atracţie romantică stimulată de nevoile inconştiente cu rădăcini în afacerile neîncheiate în copilărie.

Căsătoriile din iubire au existat dintotdeauna, de-a

lungul istoriei umanităţii, dar nu au fost forma culturală predominantă de căsnicie decât în a doua jumătate a secolului al XlX-lea, iar după aceea, în mare parte se întâlneau în lumea occidentală. Relaţiile romantice sunt consemnate în toate mitologiile şi în întreaga literatură a lumii, însă ele au fost în general relaţii extramaritale şi adesea adultere. Despre o discuţie legată de acest fenomen, vezi Denis de Rougemont, *Love in the Western World* şi Morton Hunt, *The Natural History of Love*

.Există semnalmente istorice care indică tendinţa spre contopirea poveştii de dragoste şi a căsătoriei - care au creat căsătoria din dragoste - în lumea occidentală a secolului al XVI-lea. După Renaştere şi Reformă, când au luat naştere concepte precum drepturile omului, instituţiile democratice şi modificarea statutul femeii în societate, căsătoria a devenit treptat o sursă de satisfacţie personală şi a început să se renunţe să se acorde importanţă funcţiei sale de unitate

de stabilitate socială. Pentru o analiză istorică detaliată a acestui proces, vezi Robert Bellah *et al., Habits of the Heart,* capitolele 3 şi 4. Acesta prezintă o analiză strălucită a tensiunii dintre cerinţele rolurilor sociale şi instituţiile sociale şi creşterea importanţei vieţii private, îndeosebi în domenii precum iubirea şi căsnicia. Autorul consideră această tensiune, care creştea alarmant în secolul al XIX-lea, ca fiind „endemică" în actuala noastră cultură.

înainte de perioada modernă, începând cu secolul al XVI-lea până în prezent, forma predominantă a căsătoriei în Occident a fost căsătoria aranjată anterior, bazată pe diferite poziţii economice, politice sau sociale, şi care serveşte scopului menţinerii unei anumite realităţi sociale. Această formă de căsătorie este încă predominantă în prezent, din punct de vedere statistic, în lumea nonoccidentală. O a doua formă de căsătorie care a existat de-a lungul istoriei umanităţii - şi care încă există în multe culturi - este căsătoria în care femeia are statutul de sclavă. Soţia este cumpărată de bărbat folosindu-se o „monedă de schimb" din cultura respectivă - bani, porci, bivoli indieni etc. Soţia care a fost cumpărată de obicei poartă în pântece şi creşte copiii, se îndeletniceşte cu majoritatea treburilor domestice, nu deţine nimic în proprietate, nu are niciun fel de drepturi şi poate fi vândută, dacă aşa se doreşte sau dacă este necesar. (Am vizitat de curând tribul Dani, din Irian Jaya, unde o soţie putea fi cumpărată cu preţul a cinci porci şi, de asemenea, populaţia Batak din Sumatra, unde preţul plătit pentru o femeie era de cinci bivoli indieni. La actuala rată de schimb valutar, ar fi echivalentul a aproximativ 5.000 de dolari.)

Relaţiile de iubire pot exista şi există în toate culturile, dar căsătoria bazată pe iubire şi alegere reciprocă necesită libertatea alegerii şi egalitatea dintre sexe. Cu toate acestea, libertatea este o stare relativă şi cele mai multe căsătorii din Occident sunt încă aranjate dinainte, iar soţiile sunt în continuare alese ţinând cont de valoarea lor. Totuşi scena unde are loc piesa s-a schimbat de la lumea socială şi obiectivă la lumea privată şi subiectivă. într-o societate democratică, alegerea partenerului este aranjată de inconştient, iar valoarea partenerilor este determinată de aprecierea inconştientă a abilităţii lor de a satisface psihic unele nevoi emoţionale specifice. Căsătoria romantică sau din dragoste este influenţată - poate
chiar determinată - de părinţi, deşi uneori părinţii sau partenerii de căsnicie nu sunt conştienţi de acest lucru; dar în acest caz alegerea nu se face pentru a respecta porunca părinţilor, ci pentru a compensa deficienţele acestora în calitate de îngrijitori. Prin urmare, căsătoria romantică este o căsătorie inconştientă, cu scopuri care răspund perfect nevoilor inconştiente. Este chiar teza cărţii de faţă, care susţine că această dramă subterană trebuie adusă în atenţia conştiinţei, creând astfel căsătoria conştientă, dacă se doreşte ca scopurile psihicului să fie

atinse. întrucât noi percepem aceste scopuri ca fiind pozitive şi constructive, faptul că le aducem în atenţia conştiinţei şi cooperăm voluntar cu ele are drept rezultat un anumit tip de vindecare şi de reîntregire, care satisfac o dorinţă profundă şi universală. Pentru prima dată în istorie, căsătoria poate fi locul unde se petrece o dezvoltare personală care corespunde sau depăşeşte în aşteptări ofertele altor forme de izbăvire personală, cum ar fi psihoterapia, disciplinele religioase şi revoluţiile sociale. Vezi Jung, *„Marriage as a Psychological Relationship"*, în *The Portable Jung,* pp. 163ff.

CAPITOLUL I: MISTERUL ATRACŢIEI

1. Această teorie, conform căreia oamenii au tendinţa să îşi aleagă perechi mai mult sau mai puţin egale lor, încearcă, de asemenea, să explice stabilitatea de care se bucură anumite cupluri. Într-un studiu realizat pe 537 de subiecţi - bărbaţi şi femei care îşi dădeau întâlnire ale cărui rezultate au fost raportate în ediţia din 22 iulie 1986 a *The New York Times,* de către autorul Daniel Goleman, cercetătorii au ajuns la concluzia că persoanele care îşi percep partenerii ca superiori lor se simt vinovate şi nesigure pe sine. Persoanele care îşi percepeau partenerii ca inferiori lor simţeau mânie. Când partenerii se percepeau reciproc ca fiind egali, relaţia lor era relativ lipsită de tensiune şi stabilă.

2. C. G. Jung, *Two Essays in Analytical Psychology*, pp. 155-56. Vezi şi *The Archetypes and the Collective Unconscious*, voi. 9, pp. 122-23.

3. Paul D. McLean, „Man and His Animal Brains". Acesta este unul dintre modurile de a privi creierul într-o manieră diferită de perspectiva evoluţionistă. Personal, folosesc termenii „creierul vechi" şi „creierul nou" datorită simplităţii limbajului şi forţei sugestive a sintagmelor, în comparaţie cu termenii mai familiari precum „inconştientul" şi „conştientul".

4. Problema libertăţii şi a determinismului împarte diverse discipline în tabere opuse. în filosofie şi religie, problema a fost dezbătută timp de secole, fără să se ajungă la vreun rezultat. Şcolile de psihologie se deosebesc în funcţie de opţiunea lor de a adera la o perspectivă mecanicistă sau organicistă asupra fiinţelor umane. Această problemă este esenţială pentru căsătorii deoarece, dacă suntem destinaţi să ne supunem unui anumit destin marital, atunci ce importanţă mai au terapiile, care în general le oferă oamenilor speranţă şi schimbare? După părerea mea, ambele aspecte aflate la poli opuşi sunt valide. Metafora creier vechi/creier nou oferă o soluţie la acest dialog - suntem în acelaşi timp determinaţi şi liberi. Creierul vechi, cu programele lui preexistente de asigurare a supravieţuirii, determină reacţiile noastre fundamentale, iar creierul nou poate deveni conştient de reacţiile neeficiente şi poate

concepe opţiuni noi. Instrucţiunile de supravieţuire ale creierului vechi nu pot fi respinse, însă creierul nou poate reeduca creierul vechi cu privire la ce este sau nu periculos. Suntem liberi între nişte limite, însă limitele noastre nu sunt absolute.

5. Se crede că aceste apărări primare evoluţioniste au evoluat invers faţă de cum

le-am înşiruit aici. Considerată afectul primordial, frica este urmată mult mai târziu, în istoria evoluţiei, de reacţia de grijă protectoare. Se consideră că instinctul primar de autoconservare a apărut cu milioane de ani înaintea reacţiei de grijă protectoare.

CAPITOLUL 2: RĂNILE COPILĂRIEI

1. Martin Buber, *I and Thou,* p. 76. Ideea că existenţa umană cuprinde o conştiinţă a contopirii cu universul este endemică în majoritatea religiilor din cel mai multe culturi şi adesea se face referire la ea prin termenul „mistic". Freud a redus această experienţă spirituală la sintagma „sentiment oceanic", o reminiscenţă a uniunii prenatale cu mama, situându-se astfel de aceeaşi parte cu Buber. În *The Search for Oneness*, Silverman *et al.* supun teza lui Freud unei cercetări empirice şi conchid că „fanteziile inconştiente despre unitate pot să întărească adaptarea, în sensul în care şinele poate să fie conservat" (pp. 1 *sqq.).*

Poziţia pe care mi-o asum este că această căutare a unităţii este multidimensională. Ea exprimă conştientizarea despre separarea noastră de anumite aspecte esenţiale ale sinelui nostru - un clivaj în cadrul psihicului, provocat de aspectul represiv al socializării, care ne tulbură conştiinţa contopirii noastre cu universul, despre care Buber spune într-un mod atât de poetic că „am uitat-o la naştere". Dorinţa de contopire cu mama - o realitate empirică - exprimă această dorinţă mai profundă de contopire cu părţile lipsă dislocate din şinele nostru, căutarea întregirii personale originare, din care, atunci când contopirea este atinsă, reface conştiinţa noastră despre contopirea esenţială cu universul, din care se ridică atât şinele, cât şi matricea maternă. Pornind de aici, ipoteza mea este că în căsătorie impulsul contopirii cu partenerul este o încercare inconştientă de reunificare cu părţile dislocate din şinele nostru, care sunt proiectate asupra partenerului. Întrucât în inconştient există o fuziune între partener şi părinte, legătura emoţională pozitivă cu partenerul (atinsă iubind la partener acel aspect dislocat din sine şi proiectat asupra acestuia) reface sentimentul de reîntregire personală şi conştiinţa uniunii noastre fundamentale cu universul. Acest lucru conferă căsătoriei un potenţial esenţialmente spiritual.

2.Scurta sinteză a evoluţiei etapelor copilăriei se bazează pe lucrarea lui Mar-

garet Mahler, *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation.*

îmi asum întreaga responsabilitate pentru libertatea pe care mi-am luat-

o identificând problemele dezvoltării care reapar pe parcursul căsătoriei, întrucât nu aceasta a fost intenţia autoarei. Teoriile dezvoltării diferă în funcţie de interesele urmărite de respectivul teoretician. Printre teoriile actuale se numără copilăria percepută din perspectiva dezvoltării sexuale, sociale, cognitive, morale şi religioase. Toate aceste dimensiuni sunt implicate în procesele de dezvoltare ale fiecărui copil, iar destinul lor se reflectă în fiecare căsătorie. Elaborarea acestei teze ar putea constitui o carte în sine, dar nu asta este intenţia mea acum. Doresc doar să identific acele probleme ale copilăriei care apar în timpul căsătoriei ca o bază de înţelegere şi consolidare a tezei conform căreia, la nivel inconştient, căsătoria este o încercare de a soluţiona problemele din copilărie; şi, pe bună dreptate, trebuie să le rezolvăm, dacă într-adevăr căsătoria urmează să fie o experienţă a dezvoltării noastre.

3. Limba engleză dispune de un singur cuvânt care denumeşte fenomenul iubirii şi acel cuvânt este folosit în atât de multe contexte, pentru a descrie atât de multe emoţii, încât nu are o semnificaţie distinctă de fiecare dată. De obicei folosim cuvântul *love* când spunem: „Iubesc New Yorkul", „îmi plac filmele", „îmi place să fac sex", „Te iubesc" şi orice altceva în legătură cu care am nutrim sentimente pozitive. Aşadar, semnificaţia lui este determinată în mare măsură de contextul în care este folosit.

Până de curând, psihologia a făcut puţine referiri la noţiunea de iubire şi, evident, această noţiune lipseşte din majoritatea studiilor despre căsătorie. Poate că această situaţie se explică prin faptul că asocierea dintre iubire şi căsătorie - aşa cum am discutat mai devreme - este un fenomen istoric recent. Teoriile despre căsnicie şi terapie maritală s-au concentrat mai degrabă asupra încheierii de pacte, rezolvării situaţiei tensionate din cuplu, analizei sistemelor şi restructurării, nu asupra iubirii. Freud şi Jung au folosit cuvântul latin *libido,* însă în moduri diferite. Freud vorbea despre iubirea libidinală şi despre iubirea narcisistă; cea dintâi constă într-o energie sexuală generalizată direcţionată spre ceilalţi - îndeosebi a copilului mic către mama sa, ca prim obiect al iubirii, iubire ulterior redirec- ţionată către ceilalţi. Cea de-a doua, iubirea narcisistă, era o consecinţă a rănirii psihice şi avea ca rezultat concentrarea libidoului asupra sinelui. Freud numea acest gen de iubire „narcisism primar". Soluţionarea acestei iubiri direcţionate către sine conducea la redirecţionarea libidoului spre o altă persoană sau la un narcisism secundar (vezi Sigmund Freud, *„On Narcissism: An Introduction").* Jung a folosit termenul *libido* pentru a face referire la o energie vitală generalizată. (Pentru o discuţie despre iubire desfăşurată între psihologi de orientare psihanalitică şi psihiatri, vezi Rollo May, *Love and Will;* Erich Fromm, *The Art of Loving;* Reubin Fine, *The Meaning of Love in Human Experience;* Willard Gaylin,

Rediscovering Love; şi Nathaniel Brandon, *The Psychology of Romantic Love.)*

Pentru a evita caracterul vag al cuvântului *love,* am ales să folosesc cuvintele greceşti: *eros, agape şi philia.* Aceste cuvinte au sensuri precise şi fac referire la diversele etape ale unui fenomen. De asemenea, ele fac posibilă descrierea unei perspective evolutive a iubirii ca o posibilitate în căsătorie. *Eros* este rădăcina cuvântului „erotic", care în cultura noastră are o conotaţie sexuală, chiar pornografică, dar în limba greacă înseamnă „iubire pasională faţă de lume" (vezi Bauer, *A Greek-English Lesson,* p. 311).

Semnificaţia mai extinsă a lui *eros* este „forţa vieţii", care este direcţionată în lumea din afară prin preţuirea pasională a lumii. Acesta înglobează sexualitatea, dar nu se limitează la aceasta. El denotă totodată
sensul în care şinele, alături de cerinţele şi nevoile sale, sunt accentuate. După părerea mea, când *erosul* este frustrat sau reprimat brutal prin lipsa grijii protectoare sau prin socializare excesivă, se concentrează asupra sa şi devine preocupat de supravieţuirea organică. Această problemă persistă până când se ajunge la experimentarea iubirii romantice, când erosul este redirecţionat spre un altul - partenerul romantic -, într-o tentativă de refacere a condiţiei reîntregirii originare. Eşecul de a ajunge la starea originară provoacă lupta pentru putere, care este de fapt un mecanism de apărare împotriva morţii. în această privinţă, mă situez de partea lui Freud, care postulează existenţa unui „instinct al morţii" sau „thanatos", ca alternativă la opusă erosului. (Freud, *„The Instincts and Their Vicissi- tudes").* Eu înţeleg erosul ca pe o energie unică a vieţii, care se exprimă în faţa fricii de moarte, nu în faţa „atracţiei" morţii. Vezi Capitolul 10, nota 1, pentru o discuţie mai detaliată despre eros.

4. Platon, *Banchetul,* pp. 143 *sqq.*

Capitolul 3: Imagoul vostru

1. Reconstruirea trecutului prin alegerea unui partener care seamănă cu părinţii
subiectului a fost numită iniţial „compulsie la repetiţie" de către Freud. Această idee a fost extinsă de Fritz Perls, fondatorul terapiei Gestalt, care a numit-o „afaceri neîncheiate". Pentru Perls, acestea constau în sentimente şi amintiri inconştiente şi evitate, dar care se exprimă prin comportament. Unii specialişti percep această repetiţie ca pe o încercare de a reface procesul familiar şi, prin urmare,îl consideră static şi lipsit de scop. Mă poziţionez de partea lui Freud, cu privire la caracterul intenţional al repetiţiei ca încercare de rezolvare.

2. în *Webster's Dictionary,* „imago" are sensul „reprezentarea unei persoane sau

a unui lucru", „o copie", „analogie", „asemănare", „o imagine mentală". Termenul a fost folosit în psihologie de către Freud. De fapt, el a constituit titlul unui fost jurnal de psihologie editat de Freud. Şi Jung a folosit termenul în opera sa, *Collected Works,* voi. 9, pp. 60 *sqq.,* pentru a denumi o „reprezentare internă a sexului opus". în volumul de faţă declar că sunt tributar mai degrabă accepţiunii jungiene a termenului, decât celei vehiculată de şcoala de psihologie care vorbeşte despre „relaţii-obiect", care l-ar defini drept „celălalt semnificativ". în fiecare dintre aceste cazuri, imaginea este formată prin internalizarea tuturor persoanelor care au avut grijă de individ în copilăria sa, iar proiectarea imaginii dă naştere sentimentului de iubire romantică.

În psihologia jungiană, imaginea *anima* este proiectată de bărbat, iar imaginea *animus* este proiectată de femeie. în cartea de faţă, *Imago* este o fuziune a trăsăturilor tuturor persoanelor care au avut grijă în copilărie de individ şi care ar putea avea calităţi predominante ale aceluiaşi sex sau ale sexului opus şi care pot fi proiectate de oricare dintre sexe. Cu alte cuvinte, din punct de vedere al experienţei clinice, este evident că un bărbat poate să aleagă o femeie care se aseamănă cu tatăl său, iar o femeie poate să aleagă un bărbat care se aseamănă cu mama sa. în toate cazurile, alegerea în funcţie de Imago este o combinaţie de trăsături atât ale aceluiaşi sex, cât şi ale sexului opus.

3. Vezi Wilder Penfield, *The Mystery ofMind,* p. 20.

CAPITOLUL 4: IUBIREA ROMANTICĂ

1. Experienţa iubirii romantice - o relaţie pasională şi adesea sexuală intensă dintre un bărbat şi o femeie - se numără printre cele mai vechi experienţe consemnate de umanitate. Ea înflăcărează relaţia dintre zeii şi zeiţele Antichităţii (Zeus şi Hera), uneori dintre zei şi fiinţe umane (Eros şi Psyche), adesea dintre figuri celebre (Dante şi Beatrice, Isaac şi Rebeca, Franklin D. Roosevelt şi Lucy Mercer) şi, desigur, dintre muritorii de rând, cu toate că istoria manifestă prea puţin interes faţă de aceste persoane. Unele dintre aceste relaţii, inspirate de focul erosului, au schimbat cursul istoriei (An- toniu şi Cleopatra, Paris şi Elena din Troia); altele au fost sursă de inspiraţie pentru marea literatură (Dante şi Beatrice, Tristan şi Isolda); toate reprezintă cele mai îndrăgite şi longevive poveşti de dragoste ale omenirii, majoritatea sfârşind în mod tragic, cu moartea personajelor (Romeo şi Julieta, Samson şi Dalila, Lancelot şi Guinevere) (vezi *Love Through the Ages,* de Robert Lynd). Explicaţiile pentru sursa acestei energii au cuprins o diversitate de cauze, de la „băutura zeilor" sau a unui „demon" până la consecinţa unei boli. Oamenii se îndrăgosteau pentru că erau atinşi de săgeata lui Cupidon, erau păcăliţi să bea dintr-o poţiune magică sau se întâmpla să se nască sub o stea norocoasă. în fiecare caz,

intervenea ceva din exterior, chiar din universul extraterestru.

Astăzi, având în vedere declinul
pe care îl cunoaşte credinţa în supranatural, explicaţiile au tendinţa să fie mai degrabă psihologice şi subiective şi se crede că această energie este eliberată din interiorul fiinţelor umane.

Formele de iubire romantică par să fi suferit trei schimbări în decursul istoriei, fiecare reflectând schimbările din cadrul relaţiei bărbat-feme- ie, iar destinul acestei iubiri a fost determinat de structura socială şi de practicile culturale. Înainte de secolul al XI-lea, forma predominantă de iubire romantică era denumită „iubire eroică". Tema majoră în iubirea eroică este căutarea neobosită şi găsirea de către bărbat a femeii. Societăţile în care această formă de iubire a existat erau aristocraţii feudale, în cadrul cărora iubirea romantică era căutată. De regulă, exista fie sub forma iubirii pasionale sau extramaritale, fie sub forma relaţiilor nonsexuale romanţate. Factorii care contribuiau la această situaţie erau: existenţa sclaviei, prejudecata faţă de muncă manifestată de bărbaţii născuţi liberi, asocierea ideii de sclavie cu atribuţiile gospodăreşti şi dificultatea inerentă de a asocia căminul cu iubirea. Prin urmare, împlinirea iubirii era căutată în afara căminului şi în afara instituţiei căsătoriei.

O răsturnare radicală de situaţie în relaţia bărbat-femeie s-a petrecut în secolul al XI-lea, odată cu apariţia trubadurilor şi a baladelor de iubire în sudul Franţei. În scurt timp, iubirea eroică a fost înlocuită de ceea ce este cunoscut drept „iubirea curtenească", în care tema căutării neobosite şi a găsirii femeii a făcut loc imaginii bărbatului care imploră iubire şi a conjurării femeii. Imaginile care zugrăveau forţă şi răpiri sunt înlocuite cu rafinamentele artei curtării. Această nouă modă a dus la înfiinţarea unor „curţi de dezbatere a iubirii", unde meritele iubirii erau discutate şi unde, de obicei, erau rostite sentinţe prin care se hotăra că iubirea adevărată poate fi obţinută doar în afara căsătoriei şi, adesea, doar dacă nu exista nici un fel de comuniune sexuală. Forma relaţiilor de iubire moderne a fost influenţată şi s-a dezvoltat pe acest fundal.

Iubirea romantică înţeleasă ca o cale spre căsătorie a trebuit să aştepte ca libertatea să evolueze, ca oamenii să capete libertatea de a-şi alege singuri destinul şi de a-şi stabili formele de guvernare. Acestea, alături de libertatea recent apărută şi de egalitatea pentru femei au constituit forţele care au dus la apariţia căsătoriei moderne şi a întregului bagaj psihologic
însoţitor (vezi Morton Hunt, *The Natural History of Love* şi Isidor Schneider, ed,„ *The World of Love,* voi. 1).

2. Citat extras din Jane Lahr şi Lena Tabori, *Love,* p. 189.

3. Michael R. Liebowitz, M. D., *The Chemistry of Love,* pp. 37 *sqq.*

4. Spre deosebire de opiniile clasice despre iubirea romantică, care îi atribuie
sursa unor forţe externe, psihologiile moderne despre iubire găsesc originea acesteia în mintea umană. În cartea de faţă, iubirea este percepută ca pe o unică energie, direcţionată spre persoane din lumea din afara fiinţei sau către sine, în funcţie de nevoie şi de motivaţie. Deşi iubirea este un fenomen unic, formele ei distincte sunt reprezentate ca etape. Cu toate acestea, având în vedere că experienţa iubirii romantice ni se pare a fi stimulată de o sursă exterioară - şi anume, de persoana iubită credinţa înaintaşilor în originile externe ale iubirii poate fi înţeleasă drept o concretizare a senzaţiilor noastre interioare. Acum înţelegem că persoana din afară nu are nicio putere de a stârni astfel de pasiuni; în schimb, inconştientul o înzestrează cu atribute care par să îi confere această putere. Pasiunile se autoactivează prin asocierea unei imagini interne care satisface o nevoie cu imaginea personajului care îl reprezintă pe cel iubit.
5. Lucius Apuleius, *The Golden Ass,* în Robert Lynd, *Love Through the Ages,* pp.
1165 *sqq.*

CAPITOLUL 5: LUPTA PENTRU PUTERE

1. Primul meu contact cu o discuţie pertinentă pe tema aşteptărilor inconştiente
pe care cuplurile le aduc în relaţia maritală a avut loc odată cu lectura cărţii *Marriage Contracts,* de CliffFord Sager. Sager a elaborat o analiză foarte detaliată despre contractele conştiente, preconştiente şi inconştiente.
2. De asemenea, experienţa primilor ani din copilărie pare să reprezinte sursa
altor credinţe care caracterizează lupta pentru putere. Reacţia intuitivă a părinţilor faţă de stresul din copilărie, îndeosebi în etapa preverbală, duce la credinţa în omniscienţa soţilor: ei ştiu de ce avem nevoie fără să fie necesar să-i întrebăm. Ne displace faptul că avem nevoi cărora nu li se răspunde automat. Faptul că suntem nevoiţi să cerem distruge iluzia că partenerii noştri ştiu exact ce ne trebuie. O altă credinţă este că aceştia deţin acel ceva de care noi avem nevoie şi ne-ar putea satisface, dacă ar vrea. Aceasta se cheamă „iluzia omnipotenţei partenerului". în sfârşit, noi credem că partenerul ar trebui să fie întotdeauna disponibil să ne împlinească nevoile şi că el nu are nevoi. Aceasta este credinţa în omniprezenţa partenerului. Eşecul lor de a ne împlini nevoile creează suferinţă emoţională şi în cele din urmă conduce la convingerea că partenerul este rău şi, prin urmare, duşmanul nostru.
3. Etapele durerii sfâşietoare prin care trece o persoană aflată în pragul morţii
au fost studiate de Elisabeth Kubler-Ross şi descrise în cartea sa, *On Death and Dying.*

4.În etapa negocierii din timpul luptei pentru putere - o exprimare a quiproquoului la care apelează majoritatea cuplurilor, în încercarea partenerilor de a-şi negocia nevoile cele mai multe cupluri se prezintă la terapeut. După părerea mea, aceasta este sursa celor dintâi metode abordate în consilierea maritală, care şi-au propus să ajute cuplurile să dezvolte contracte şi să îşi negocieze conflictele. Terapeuţii au răspuns favorabil la încercările cuplurilor şi au căutat să le ajute să găsească soluţii mai bune. Nu au recunoscut etapa ca făcând parte din lupta pentru putere şi au ajutat neintenţionat cuplurile să rămână în acest stadiu relaţiei, în loc să le ajute să treacă la următoarea etapă - deznădejdea - şi la renunţarea iluzii. Renunţarea la iluzii este o condiţie preliminară a căsniciei conştiente şi precedă etapa finală a acceptării.

5.Această estimare îi este atribuită Virginiei Satir, o bine-cunoscută terapeută de familie.

Capitolul 6: Cum devii conştient

1. Ideea de a „deveni conştient" se referă la anumite procese proprii psihologiei şi tradiţiilor spirituale. Cu mult înainte ca Freud să-şi dezvolte teoria despre inconştient - care stipulează ideea că viaţa noastră este în mare parte dirijată de forţe ce nu sunt prezente în conştiinţa noastră şi nici sub controlul ei -, tradiţiile mistice străvechi ale Orientului şi Occidentului au perceput conştiinţa noastră obişnuită, de zi cu zi, ca pe o iluzie, ca pe o stare de „somnambulism". Dacă există distincţii tehnice importante între „inconştient" şi „somnambulism", ambele perspective sunt de acord în privinţa percepţiei faptului că lucrurile nu sunt în felul în care apar şi că este necesară o schimbare fundamentală în existenţa mentală dacă vrem să cunoaştem „adevărul". Aceste schimbări constau în dobândirea „înţelegerii" şi, respectiv, a „trezirii".

   înţelegerea aduce conţinutul inconştient în conştiinţă, iar această deşteptare ne pune la dispoziţie experienţa directă a „realităţii", care fusese până atunci ascunsă în spatele constructelor noastre simbolice. Folosesc sintagma „dobândirea conştiinţei" pentru a combina aceste două procese, aşa cum se aplică ele în căsătorie.

2. *Biblia, Exodul*, 12: 37 *sqq*.

Capitolul 7: Îngustarea porţilor de ieşire

1.Decizia de a-şi înceta existenţa este o adaptare a conceptului de „poartă de scăpare", dezvoltat de Frank Ernst, un analist al Teoriei Tranzacţionale, care a conceput ideea de *OK Corral* (vezi bibliografia). Scopul acestui exerciţiu este de a solicita mintea raţională, creierul nou, care poate lua decizia raţională de a nu acţiona sub imperiul impulsurilor şi emoţiilor care ar putea fi distructive pentru terapie, pentru sine sau pentru o relaţie. Experienţa mea, care mi-a confirmat faptul că în general

cuplurile vor lua această decizie şi tot nu îşi vor îmbunătăţi situaţia, m-a condus la descoperirea faptului că partenerii folosesc multe porţi de ieşire noncatastrofice pentru a evita relaţionările pozitive cu partenerul.

2. Am aflat pentru prima dată despre conceptele de schimbare treptată de la
Kurt Lewin, un psihosociolog orientat spre teoria analitică, care a avut o activitate de pionierat în domeniul psihologiei sociale a proceselor de grup şi a schimbării grupurilor. Schimbarea treptată este, de asemenea, folosită frecvent în psihologia comportamentală şi în teoria socială a învăţării.

CAPITOLUL 8: CREAREA UNEI ZONE DE SIGURANŢĂ

1. Richard Stuart, *Helping Couples Change*, p.17.

2. Le sunt profund îndatorat lui Stuart şi behaviorismului, în general, pentru
ideea procesului terapeutic de schimbare structurat. Am fost, de asemenea, influenţat de analiza tranzacţională (care se ocupă de modalităţile de a le acorda oamenilor permisiunea să îşi dorească) şi de către John Whita- ker, psihiatru şi analist tranzacţional din Dallas, care a dezvoltat noţiunea de listă „a dorinţelor".

O diferenţă crucială între exerciţiul Reromantizării şi exerciţiul „Zile pline de grijă" al lui Stuart este că eu le cer cuplurilor să îşi creeze propriile liste de comportamente pline de grijă protectoare, scriind pe hârtie trei tipuri diferite de tranzacţii pentru experienţe agreabile: cele pe care partenerii lor le-au experimentat în timpul etapei romantice a relaţiei lor, cele pe care ei le experimentează în mod curent în relaţia lor şi cele pe care le-ar face plăcere să le experimenteze, dar nu au solicitat niciodată acest lucru din cauza fricii de a fi criticaţi sau respinşi. Toate cele trei tipuri de tranzacţii agreabile scot la iveală anumite nevoi neîmplinite în copilărie. Interpretarea acestor comportamente atinge numite probleme din copilărie stocate în inconştient şi creează un mediu în care aspectele tensionate mai profunde pot fi abordate ulterior.

CAPITOLUL 10: DEFINIREA PROPRIEI PROGRAME

1. în versiunile timpurii ale acestui exerciţiu, nu le-am cerut cuplurilor precum
cel format din Melanie şi Stewart să îşi imagineze care erau rănile din copilărie pe care le redeschideau. Nu mi se părea necesar să facă asta, pentru a trage foloase de pe urma acestui exerciţiu. Tot ce trebuia să facă era să identifice o observaţie critică cronică, să o transforme într-o frică, apoi într-o dorinţă şi după aceea să o descrie ca pe un comportament pozitiv, concret, care ar fi putut satisface acea dorinţă. Mi se părea foarte direct.

Acum văd lucrurile altfel. Cred că este important să lege frustrarea actuală de o amintire din copilărie. Şi asta din două motive. Primul este reprezentat de faptul că acest lucru ajută emiţătorul să înţeleagă că frustrările sale îşi au rădăcinile în copilărie, nu în relaţia sa.

Folosesc formula lui 90%: 90% din frustrările unei persoane sunt reiterări ale rănilor din copilărie şi 10% provin din relaţia actuală. Comportamentele partenerului declanşează amintirile, dar nu le creează. Al doilea motiv se referă la faptul că legătura făcută între frustrările prezente şi cele din trecut îl ajută pe partenerul care ascultă să înţeleagă că nu el este cauza adevărată a acestor frustrări, ci mai degrabă prilejul lor de manifestare. înţelegând că frustrările îşi au sursa în copilăria emiţătorului, ascultătorul poate să dezvolte compasiune şi chiar să empatizeze cu suferinţa partenerului său.

Agape este al doilea cuvânt din limba greacă ce desemnează conceptul d

e„iubire". El este folosit în sensul de iubire umană, iubirea fiinţelor umane pentru Dumnezeu şi iubirea lui Dumnezeu pentru oameni. Totodată, face referire la un banchet al iubirii, care exprimă iubirea frăţească. în fiecare caz, se pare că înseamnă o iubire pentru celălalt care nu presupune condiţii - iubirea necondiţionată. Acest tip de iubire nu depinde de valoarea celuilalt, iar atunci când este exprimată, nu presupune nicio obligaţie din partea celuilalt. Este un dar necondiţionat. (Vezi Bauer, *A Greek-English Lexicon,* p. 6.)

în filosofía greacă, *agape* este una dintre formele de iubire care continuă odată ce se manifestă *eros* sau *philia.* Prin urmare, nu este un alt fel de iubire, ci un mod special prin care iubirea este exprimată. în cartea de faţă, eu concep termenul *agape* ca pe un act prin care *eros,* energia vitală, este direcţionat dinspre propria persoană către lumea exterioară, cu intenţia de a dărui celuilalt o bună stare. în acest sens, actul în sine este unul de sacrificiu, dar nu şinele este sacrificat, ci preocuparea faţă de sine. Cu toate că acest cuvânt este folosit ca substantiv - şi în cazul acesta desemnează o atitudine -, el este totodată folosit ca verb, iar în această accepţiune desemnează modul în care cineva acţionează faţă de altcineva. Fuziunea acestor două sensuri semnifică faptul că *agape* poate fi înţeles ca o atitudine exprimată prin comportamente. Pornind de la această bază, eu îl denumesc „puterea transformării", care direcţionează *erosul* spre celălalt, creând astfel o nouă calitate a relaţiei, numită *philia.*

Capitolul 12: Portretul a două relaţii

1. Cartea de faţă s-a concentrat asupra forţei de vindecare psihologică şi spirituală pe care o deţine iubirea. La ora actuală, psihologii cercetători şi medicii dispun de dovezi solide cu privire la efectele pozitive ale iubirii altruiste asupra sistemului imunitar (McClelland) şi asupra procesului de vindecare în general (Siegel). Asta înseamnă că iubirea influenţează funcţiile

organismului, precum şi procesele psihologice, cum este depresia (Weissman). Dovezile care ilustrează că stresul în cadrul căsniciei are ca efect apariţia unor simptome psihosomatice prin slăbirea sistemului imunitar (Kiecolt-Glaser) şi influenţează stresul psihologic, cum ar fi suicidul, la vârsta adolescenţei, presiunea arterială, depresia (Folkenberg) şi, după câte se pare, cancerul (Levenson) sunt corelate cu dovezi care arată că un stil de viaţă altruist, o viaţă însufleţită de energie iubitoare orientată spre ceilalţi îmbunătăţeşte sănătatea fizică şi emoţională (McClelland). Rezultatele care reies din aceste studii evidenţiază importanţa unei căsnicii fericite - sau ideea de căsnicie înţeleasă ca o prietenie pasională - pentru crearea unei stări generale de bine şi de sănătate. Siguranţa este menţionată drept componentă invariabilă şi esenţială pentru sănătatea mentală, fizică, emoţională şi spirituală.

2. *Philia* este rădăcina cuvântului englezesc *filial*. Semnificaţia lui de bază este legată de iubirea frăţească, dar în limba greacă „frăţesc" nu se limitează şi nici nu se referă neapărat la rudenie. El se referă, de asemenea, la o atitudine şi la o calitate de relaţionare prin care sentimentele de grijă protectoare prezente între persoane cu legături de sânge sunt deopotrivă experimentate de persoane care nu au legături de sânge. O astfel de legătură este o condiţie umană de dorit, deoarece ar putea elimina realitatea celuilalt perceput ca un străin şi, în acest fel, ar elimina toate ameninţările care vin din afară sau din partea celuilalt. Philia este, aşadar, fundamentul pe care se construieşte o prietenie şi se referă la iubirea în rândul celor de-o seamă cu sine (vezi Bauer, p. 866).

A face distincţia între prieten şi duşman este esenţial pentru supravieţuirea individului şi a grupului. Această polaritate constituie sursa conflictului personal şi de grup, a violenţei şi războiului. Adevărata pace - altfel spus, pacea fără teamă - există doar între prieteni. Pacea umbrită de frică poate exista între duşmani, dar ea este întotdeauna instabilă. Din nou, se pare că aceasta este o funcţie a creierului vechi - aceea de a reacţiona la deosebirea percepută în slujba supravieţuirii organice. Predica pilduitoare pe care Iisus o rosteşte în *Noul Testament*, „iubeşte-ţi duşmanii", este în contradicţie cu directiva creierul vechi, dar reprezintă cel mai înalt concept pe care fiinţele umane au fost capabile să îl dezvolte pentru a se confrunta cu reziduurile animale ale evoluţiei.

Este interesant că, în cadrul unui proiect de cercetare asupra cuplurilor „fericite", propoziţia aleasă pe primul loc de către toate cuplurile a fost „Suntem cel mai bun prieten unul pentru celălalt" (Lauer şi Lauer, *Marria- ges Made to Last).* Această formă de iubire între

prieteni este o iubire între egali, creată prin *agape,* o nouă calitate a relaționării.

Capitolul 13: Zece pași pentru un parteneriat conștient

1. Creaft, Harriet, *A Descriptive Study of the Love or Illusion Workshop,* 1984, manuscris nepublicat, East Texas University.

BIBLIOGRAFIE

Apuleius, Lucius. *The Golden* Ass, in *Love Through the Ages* by Robert Lynd, Coward-McCann, Inc., New York, 1932.

Atkinson, Brent J. *Emotional Intelligence in Couples Therapy: Advances from Neurobiology and the Science of Intimate Relationships,* W. W. Norton & Company, New York, 2005.

Barker, Robert L. *Treating Couples in Crisis,* The Free Press, New York, 1984.

Bauer, W. A. *Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature,* trans. W. F. Arndt and F. W. Gingrich, The University of Chicago Press, Chicago, Illinois, 1957.

Bellah, Robert, Richard Madson, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton. *Habits of the Heart,* The Perennial Library, New York, 1985.

Böhm, David. *On Dialogue,* ed. Lee Nichol, Routledge, New York, 1996.

Brandon, Nathaniel. *The Psychology of Romantic Love*, J. P. Tarcher, Inc., Los Angeles, California, 1980.

Buber, Martin. *Between Man and Man,* trans. Ronald Gregor Smith, Collier Books/Macmillan Publishing Company, New York, 1965.

Buber, Martin. *I and Thou,* Charles Scribner s Sons, New York, 1958.

Craft, Harriet. "A Descriptive Study of the Love or Illusion Workshop," 1984, unpublished manuscript.

Ellinor, Linda, and Glenna Gerard. *Dialogue: Rediscover the Transforming Power of Conversation,* John Wiley & Sons, Inc., New York, 1998.

Ernst, Frank. "The OK Corral: The Grid for Get-on-With," *Transactional Analysis Journal* 1:4 (October 1971).

Folkenberg, Judy. "Multi-Site Study of Therapies for Depression," *Archives of General Psychiatry* 42 (March 1985).

Freud, Sigmund. "On Narcissism: An Introduction (1914)," in *General Psychological Theory: Papers on Metapsychology,* Collier Books, New York, 1963

----------. "The Instincts and Their Vicissitudes (1915)" in *Collected Papers,* vol. 4, Basic Books, New York, 1959.

Friedman, Maurice. *The Healing Dialogue in Psychotherapy,* Jason Aronson, Inc., New York, 1985.

Fromm, Erich. *The Art of Loving,* Bantam Books, New York, 1956.

Gaylin, Willard. *Rediscovering Love,* Viking Penguin, Inc., New York, 1986.

Gottman, John M., Ph.D., and Joan DeClaire. *The Relationship Cure: A 5 Step Guide for Building Better Connections with Family, Friends and Lovers,* Crown Publishers, New York, 2001.

Greenberg, Leslie S., and Susan M. Johnson. *Emotionally Focused Therapy for Couples,* The Guilford Press, New York, 1988.

Gunzburg, John C. *Healing Through Meeting: Martin Buber's Conversational Approach to Psychotherapy,* Jessica Kingsley Publishers, Bristol, Pennsylvania, 1907,1997.

Hunt, Morton. *The Natural History of Love,* Alfred A. Knopf, New York, 1959.

Jung, C. G. *The Archetypes and the Collective Unconscious,* trans. R. F. C. Hull, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1969.

----------. "Marriage as a Psychological Relationship," in 7*Tie Portable Jung,* ed. Joseph Campbell, The Viking Press, New York, 1971.

----------. *Two Essays in Analytical Psychology,* in *Collected Work, vol. 7.,* trans. R. F. C. Hull, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1969.

Kiecolt-Glaser, Janice K. "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function," *Psychosomatic Medicine,* in press.

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying* The Macmillan Company, New York, 1969.

Lahr, Jane, and Lena Tabori. *Love: A Celebration in Art and Literature,* Stewart, Tabori and Chang, Publishers, New York, 1982.

Lauer, Jeanette, and Robert Lauer. "Marriages Made to Last," in *Psychology Today* 19:6 (June 1985).

Levenson, Frederick F. *The Anti-Cancer Marriage: Living Longer Through Loving,* Stein and Day, Publishers, New York.

Liebowitz, Michael, M.D. *The Chemistry of Love,* Little, Brown and Company, Boston, 1983.

Lynd, Robert. *Love Through the Ages: Love Stories of All Nations,* Coward-Mc- Cann, Inc., New York, 1932.

Mahler, Margaret. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Infantile Psychosis,* International Universities Press, New York, 1968.

May, Rollo. *Love and Will,* W. W. Norton and Company, Inc., New York, 1969.

McClelland, David C. "Some Reflections on the Two Psychologies of Love," *Journal of Personality* 54:2 (June 1986).

McLean, Paul. "Man of His Animal Brains," *Modern Medicine,* February 3,1964.

Mitchell, Stephen A. *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration,* Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 1988.

Mitchell, Stephen A. *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity,* The Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 2000.

Penfield, Wilder. *The Mystery of Mind: A Critical Study of Consciousness and the Human Brain,* Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1975.

Perls, Frederick S., with Abraham Levitsky. "The Rules and Games of Gestalt Therapy," in *Gestalt Therapy Now,* ed. Joan Fagen and Irma Lee Shepherd, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1970.

Plato. *Symposium,* in *The Portable Plato,* ed. Scott Buchanan, The Viking Press, New York, 1948.

de Quincey, Christian. *Radical Knowing: Understanding Consciousness through Relationship,* Park Street Press, Rochester, Vermont, 2005.

de Rougemont, Denis. *Love in the Western World,* trans. Montgomery Belgion, Doubleday Anchor Books, Doubleday and Company, Garden City, New York, 1957.

Sager, Clifford J. *Marriage Contracts and Couples Therapy: Hidden Forces in Intimate Relationships,* Brunner/Mazel, Publishers, New York, 1976.

Shafir, Rebecca Z., M.A. CCC. *The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction,* Quest Books, Wheaton, Illinois, 2000.

Schneider, Isidor, ed. *The World of Love,* vols. I and II, George Braziller, New York, 1948.

Siegel, Bernard. *Love, Medicine and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeons Experience with Exceptional Patients,* Harper and Row, Publishers, New York, 1986.

Silverman Lloyd H., Frank M. Lachmann, and Robert L. Milich. *The Search for Oneness,* International Universities Press, New York, 1982.

Stolorow, Robert D., and George E. Atwood. *Contexts of Being: The Intersubjec- tive Foundations of Psychological Life,* The Analytic Press, Inc, Hillsdale, New Jersey, 1992.

Stolorow, Robert D., George E. Atwood, and Donna M. Orange. *Worlds Of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis,* Basic Books, New York, 2002.

Stuart, Richard. *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy,* The Guilford Press, New York, 1980.

Sullivan, Harry Stack. *The Interpersonal Theory of Psychiatry,* W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1953.

Weissman, Myrna M. "Advances in Psychiatric Epidemiology: Rates and Risks of Major Depression," *American Journal of Health,* in press.

Wilber, Ken. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy,* Shambhala Publications, Inc., Boston, Massachusetts, 2000.

Yerkovich, Milan, and Kay Yerkovich. *How We Love: A Revolutionary Approach to Deeper Connections in Marriage,* Water Brook Press, Colorado Springs, Colorado, 2006.

Despre Terapia Relaţională Imago

Terapia Relaţională Imago, născută din parteneriatul dintre Harville

Hendrix, Ph.D., şi Helen LaKelly Hunt, Ph.D., integrează observaţii seminale interpersonale aparţinând curentelor psihologice occidentale majore, ştiinţelor behavioriste şi disciplinelor spirituale. Cei doi schiţează astfel o teorie deosebit de coerentă despre relaţiile de iubire intime. Dezvoltată pe baza studiului exclusiv al cuplurilor şi al implicaţilor relaţionale aparţinând diverselor curente psihologice şi spirituale, această teorie are o abordare construită pe eforturile anterioare de a crea o teorie relaţională şi un stil terapeutic care să oglindească faptul că trăsătura fundamentală a universului este conexiunea.

Terapia Relaţională Imago (TRI) este expresia noii paradigme relaţionale care include şi transcende paradigma tradiţională a individului. În cadrul paradigmei individuale, toate lucrurile sunt separate, iar relaţiile trebuie construite. Accentul se pune pe latura intrapsihică. În paradigma relaţională, toate lucrurile din univers - de la particule până la persoane şi galaxii - constituie un tot neîntrerupt. Accentul se pune pe intersubiectivitate, pe „dintre". Prin urmare, partenerii cuplurilor sunt conectaţi într-un mod fundamental, deşi se percep pe sine ca fiind separaţi. Când apar conflicte, cei doi pierd conştiinţa conexiunii lor şi trăiesc un sentiment de izolare. TRI foloseşte o varietate de proceduri clinice pentru a ajuta cuplurile - şi persoanele fără partener, care doresc să experimenteze o relaţie intimă - să înţeleagă că forţele inconştiente care influenţează selecţia partenerului, alături de inevitabila luptă pentru putere care urmează, constituie o încercare inconştientă de a repara conexiunile întrerupte în copilărie. Scopul terapiei este de a ajuta cuplurile să dobândească un „parteneriat conştient". Aceasta include să li se acorde ajutor pentru identificarea şi interpretarea propriilor comportamente de apărare împotriva intimităţii - ceea ce precipită lupta pentru putere, care în esenţă este o dorinţă

paradoxală de conectare - şi să fie ajutaţi să repare conexiunea cu şinele, cu partenerul şi cu universul.

Acest proces terapeutic include: identificare frustrărilor a căror sursă se află în idealizarea primitivă şi amăgitoare a partenerului de viaţă; recunoaşterea faptului că anumite comportamente arhaice nu reuşesc să satisfacă nevoile şi să ducă la autorealizare; perceperea partenerului ca pe un „altul", fără a se lăsa stânjenit de propriile proiecţii inconştiente. Alte aspecte ale procesului Imago presupun deprinderea de noi abilităţi, schimbarea comportamentelor care rănesc, în cadrul cărora partenerii îşi stabilesc scopul conştient de a-şi împlini reciproc nevoile şi, astfel, de a reintegra părţile din sine care au fost pierdute sau respinse şi de a-şi recupera integralitatea originară. Abilitatea de bază este un dialog în trei etape, care ajută partenerii de cuplu să comunice depăşindu-şi tiparele relaţionale defensive şi simbiotice, promovând diferenţierea de celălalt, compasiunea şi empatia faţă de celălalt, precum şi comuniunea cu partenerul. în cele din urmă, terapia devine redundantă pe măsură ce fiecare partener devine un susţinător abil şi „conţinătorul" procesului de dezvoltare a celuilalt. Dacă este aplicat în mod sistematic în cadrul oricărei relaţii, procesul Imago are potenţialul de a deveni o călătorie transfiguratoare către vindecare reciprocă, maturizare emoţională şi evoluţie spirituală. Societatea se transformă atunci când creăm parteneriate intime sănătoase şi când creştem copii sănătoşi emoţional.

Contacte Imago

Terapia Relaţională Imago este disponibilă în treizeci de ţări, practicată de peste 2,000 de terapeuţi Imago. Dacă sunteţi interesaţi să lucraţi cu un terapeut specialist în cupluri certificat în Terapie Relaţională Imago sau dacă doriţi să participaţi la workshop-urile *Getting the Love You* sau *Want* or *Keeping the Love You Find,* vizitaţi site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Training în Terapie Relaţională Imago

Trainingul în Terapie Relaţională Imago este disponibil internaţional. Pentru mai multe informaţii asupra oportunităţilor

privind trainingul clinic şi educaţional, vizitaţi site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Resurse adiţionale privind Imago

Pentru resurse adiţionale privind Imago incluzând cărţi, DVD-uri, casete audio şi alte oportunităţi educaţionale, vă rugăm să contactaţi:



Imago Relationships International
160 Broadway
Suite 1001—East Building
New York, New York 10038
telephone: (800) 729-1121 *or* (212) 240-7433
Web site: *www.HarvilleHendrix.com*

E-MAIL:
INFO@IMAGORELATIONSHIPS.ORG

DESPRE AUTORI

Harville Hendrix, dr.în psihologie şi Helen Lakelly Hunt, dr. în psihologie s-au căsătorit în anul 1982 şi au devenit parteneri atât în viaţa reală, cât şi în domeniul lor de activitate profesională. Ei sunt cocreatorii Terapiei Imago de Cuplu şi cei care au dezvoltat conceptul de „parteneriat conştient". Propriul lor parteneriat şi colaborarea rodnică dintre cei doi s-a concretizat prin realizarea a nouă cărţi dedicate relaţiilor umane intime şi parentajului.

Harville este terapeut clinician cu pregătire şi experienţă teologică, cunoscut la nivel global pentru lucrul terapeutic cu cuplurile. Absolvent al Mercer University din Macon, Georgia, în 1957, aceeaşi universitate avea să îi confere titlul de doctor onorific în ştiinţe umaniste în anul 1989. El deţine o diplomă în teologie în urma absolvirii Seminarului Teologic Union din New York şi doctoratul în psihologie şi religie după ce a absolvit School of Divinity de la University of Chicago. Dr. Hendrix este beneficiarul mai multor titluri onorifice, printre care cel de Consilier Pastoral Remarcabil al Premiilor Anului (1995) acordat de către Biserica Americană Baptistă, Premiul pentru Contribuţie Remarcabilă, primit în 1955 din partea Asociaţiei Americane a Consilierilor Teologi şi, alături de Helen, Premiul acordat celor care s-au remarcat prin contribuţia lor specială din partea Asociaţiei pentru Terapia Imago de Cuplu. Harville Hendrix este Membru de Onoare al American Asso- ciation of Pastoral Counselors şi a fost membru clinician al American Group Psychotherapy Association and the International Transactional Analysis Association şi membru al primului consiliu director al Group Psychotherapy Foundation.

Dr. Hendrix şi-a început cariera în calitatea sa de terapeut şi formator de specialişti în cadrul Pastoral Couseling Center din Greater Chicago, în 1965, unde a fost director

clinician. în anul 1968, a devenit cadru didactic al facultăţii Perkins Divinity School la Southern Methodist University din Dallas, Texas. După o activitate la catedră de nouă ani, a început să activeze în practica privată de clinică. în urma divorţului survenit în 1975, s-a dedicat studiului relaţiilor de cuplu pentru a înţelege mai bine cum a ajuns la propriul său divorţ şi pentru a căuta acele ingrediente care stau la baza unei relaţii maritale de succes. începând din anul 1977, a practicat terapia de cuplu şi a susţinut workshop-uri dedicate terapiei de cuplu, a predat Terapia Imago cadrelor de specialişti care se pregăteau la rândul lor sa devină practicanţi ai terapiei, a susţinut conferinţe publice despre relaţia maritală şi a scris mai multe cărţi împreună cu Helen despre relaţiile umane fundamentale.

Helen este cunoscută pe întreg teritoriul Statelor Unite ale Americii ca un activist pentru mişcare dedicată drepturilor femeii şi este deţinătoarea a două masterate obţinute în urma absolvirii cursurilor de la Southern Methodist University, Dallas, Texas, precum şi a unui doctorat în psihologie la Union Theological Seminary din New York City. Este autoarea volumului *Faith and Feminism: A Holy Alliance* şi se dedică muncii active pentru finalizarea a două alte cărţi aflate în lucru. Pe lângă faptul că este Membru Fondator şi Preşedintă a organizaţiei Sister Fund, ea este în acelaşi timp cofondator al New York Women's Foundation, Dallas Women's Foundation şi Women's Funding Network. Helen a fost membră a Consiliilor Directoare din cadrul Ms. Foundation for Women, Women and Foundations şi New York City Women's Agenda. Printre activităţile importante cu caracter civic desfăşurate de Helen se numără implicarea sa activă în calitate de membru cu drepturi depline în Childcare Commission din cadrul primăriei oraşului New York. De asemenea, i s-au recunoscut meritele pentru leadershipul său în realizarea mişcării de finanţare pentru mişcarea femeilor, inclusiv prin acor-

darea următoarelor premii: în 2007, Lead Award din partea Women & Philantropy; National Creative Philanthropy Award din

partea National Network of Women's Funds; Premiul Gloria Steinem's Women of Vision and Action în cadrul Ms. Foundation for Women; Equity Leadership Award din partea Nontraditional Employment of Women (NEW); Laura Parsons Pratt Award pentru Realizări Remarcabile în susținerea Drepturilor Femeilor și Copiilor din partea Federation of Protestant Welfare Agencies. A fost Membru Onorific al Center of the Elimination of Violence in the Family. Helen este onorată pentru privilegiul de a fi aleasă să facă parte din National Women's Hall of Fame [pleiada figurilor prezente în Galeria Numelor Celebre de Femei ale Națiunii Americane], din Seneca Falls, New York.

în ideea de a face din Terapia Imago de Cuplu un instrument terapeutic disponibil pentru persoanele care nu participă direct la ședințele de terapie, în anul 1984, Harville și Helen au pus bazele cunoscutului Institute for Imago Relationship Therapy (astăzi, Imago Realtionships International din New York City - o organizație non-profit ai cărei cofondatori sunt cei doi, alături de alți specialiști în Terapia Imago) pentru a instrui alți terapeuți în îndrumarea procesului Imago și pentru a organiza workshop-uri pentru cupluri și persoane celibatare. Institutul a pregătit până acum peste 2.000 de terapeuți din treizeci de țări și astăzi există aproximativ 200 de îndrumători de workshop-uri care își desfășoară activitatea în întreaga lume. Terapia Imago de Cuplu a fost prezentată în cadrul *Oprah Winfrey Show* de șaisprezece ori, una dintre aceste emisiuni oferindu-i faimoasei prezentatoare ocazia de a i se decerna premiul pentru cel „mai de succes mod de salvare a relațiilor din punct de vedere social" printre talk show-urile difuzate în timpul zilei la televiziune, iar cel de-al doilea show al dr. Hendrix a fost inclus în O magazine al „Oprah's Top Twenty Shows" din 2005. Acesta a fost, de asemenea, invitat în multe show-uri de televiziune de mare audiență și în numeroase show-uri radio; a fost prezent cu articole semnate în ziare și reviste importante, continuă să

îndrume diverse forme de pregătire profesională în domeniu şi apare în public cu ocazia conferinţelor pe care le susţine.

Pe lângă *Primeşte iubirea pe care şi-o doreşti: un ghid pentru cupluri,* bestseller menţionat în rândurile publicaţiei *New York Times,* care s-a vândut în peste două milioane de exemplare şi a fost citit de milioane de cupluri din întreaga lume, Harville este autorul a două alte bestselle- ruri, *Keeping the Love You Fină: A Personal Guide* (scris pentru persoane necăsătorite) şi *Giving the Love that Heals: A Guide for Parents,* la care este coautor împreună cu Helen. Cei doi au fost de asemenea autori şi coautori ai altor nouă volume, traduse în peste cincizeci de limbi. Totodată, Harville şi Helen au fost editori-executivi şi producători ai filmului *Getting the Love You Want: the Home Video,* care a fost vizualizat de publicul spectator care a avut acces la programele difuzate de peste 300 de staţii de televiziune.

HARVILLE ŞI HELEN AU ÎMPREUNĂ O FAMILIE ARMONIOASĂ COMPUSĂ DIN ŞASE COPII, DINTRE CARE DOI PROVIN DIN CĂSĂTORIILE ANTERIOARE ALE FIECĂRUIA DINTRE EI. AMÂNDOI LOCUIESC ŞI ÎŞI DESFĂŞOARĂ ACTIVITATEA IN NEW YORK ŞI IN NEW MEXICO, ACOLO UNDE ÎŞI DEDICĂ TIMPUL SCRIERII UNOR CĂRŢI NOI, SUSŢINERII DE CONFERINŢE LA DIVERSE CONVENŢII DIN COMUNITATEA ÎN CARE TRĂIESC ŞI GÂNDIND MODALITĂŢI NOI DE PLANIFICARE A EXTINDERII PROCESELOR IMAGO ÎN COMUNITATEA MAI LARGĂ.

EDITURA & HERALD
OP.IO - CP.33 Sect. II Bucureşti Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59,021.319.40.60 Mob: 0744.888.388,0745.050.020 website: www.edituraherald.ro e-mail: office@edituraherald.ro